
صَغِّر عَقلَك
كيف تعود لفطرتك الكامنة الخلّاقة؟
معتـــز مشعـــل
دار دوّن

قال الله تعالى:

ثن ئى ئى ئد ى يـ ئج ئحثم

شكراً من القلب



قال الله تعالى في كتابه العزيز: ثنڦ ڦ ڄثم.

وقال الأب والقدوة والمعلم رسول الله محمد (صلى الله عليه وسلم):

«من لا يشكر الناس لا يشكر الله»

شكراً لله الذي هو مصدر كل شيء، وما توفيقي إلا به، أحبك يا من أنتَ الرحمن الرحيم الكريم الودود، وأشكرك من كل ذرة في روحي وجسدي ونفسي على كل نعمةٍ أو فضلٍ أو رزقٍ أو علمٍ أنزلته عليَّ أو على أهلي أو على أيٍّ من خلقك.

شكراً يا حبيبي يا رسول الله، يا قدوتي، يا معلمي، اللهم إني أَشهَد أنك بلّغت.

شكراً يا أُمي يا من كنتِ إلهامي في كل خطوة لي في حياتي صغيرةً أم كبيرةً، شكراً لجهدك، شكراً لتَعَبك، شكراً لسهرك، شكراً لأنك أُمي.

شكراً يا أبي يا صديقي، يا من ربّاني، يا سندي، شكراً على كل نصيحة وكل كلمة وكل تحفيز وإرادة زرعتَها في قلبي، شكراً لك من القلب يا فؤادي.

شكراً يا زوجتي يا رفيقة دربي، يا هبة الله لي، شكراً لتحملك سفري وعملي وشغفي، ولن أنسى أبداً وقفتك معي، ولن أنساكِ في دعائي وفي كل لحظة في حياتي.

شكراً أولادي سيف ويوسف، شكراً لوقفتكم ولتحملكم بُعد أبيكم عنكم في أوقات العمل وأتمنى أن أكون دائماً فخراً لكم في الدنيا والآخرة.

شكراً إخوتي، فراس يا سندي، سامر يا سندي، محمد

يا سندي، عبد الهادي يا سندي، أنتم قوتي وعزوتي، شكراً لكم على دعمكم لي في كل لحظة.

شكراً لكل من وقف معي من معلّمين وأصدقاء وزملاء عمل ومتابعين.

شكراً لكل قارئ، ولكل ضيف ومشترك في دوراتي شكراً لاستثمارك وقتك ومالك وطاقتك معي، شكراً على ثقتك.

شكراً للسماء، شكراً للأرض، شكراً للتكنولوجيا، شكراً لسيارتي، شكراً لكمبيوتري، شكراً لهاتفي، شكراً للورق والقلم، شكراً لكل نعمة وقع عليها نظري.

شكراً

يوليو ٢٠١٨

أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة

ولدكم، أخوكم، تلميذكم

معتز مشعل

مقدمة



لم أتخيل في يوم من الأيام أن أقرأ كتباً فقد كنت مقلداً لكثير ممن حولي، فما بالكم اليوم وأنا أكتب كتاباً...!

حدث هذا الشيء معي بعد أن قررت ألّا أتبَع كل شيء أسمعه، بل أصبحت أسأل عن كل شيء أتبعه..

لقد كان لكل الأشياء التي مررت بها بحياتي والمصاعب التي مررت بها بحياتي والضغوطات أثر عظيم في نفسي، إذ جعلتني أتقرب من الله عز وجل أكثر...

ومن الطبيعي أن يحدث ذلك معك أيضاً ومع أي شخص آخر في هذه الدنيا عندما تبدأ بالتساؤل.. والتأمل...

كل المفكرين وكل الفلاسفة، كل الحكماء، كل المتأملين، الأشخاص الممارسين لليوغا والأشخاص الذين تفوَّقوا ووصلوا إلى درجات عليا في هذا العالم بمختلف المجالات اكتشفوا في نهاية المطاف أو عندما تقدم بهم العمر ووصلوا إلى الستين، السبعين أو الثمانين أن هناك طاقة عظيمة في هذا الكون.. وجدوا أن هناك قدرة، هناك إله، وهناك مصدر لكل هذا الذي نعيشه، استغرق الوقت

معهم سنيناً من حياتهم ليكتشفوا هذا الشيء، وكم منهم كانوا ملحدين، اكتشفوا أن الخلاص الحقيقي للإنسان هو أن يعرف أنه موجود ضمن منظومة في هذا الكون وضعها الخالق الكريم، الرحمن الرحيم، وهو الذي وضع لهذه المنظومة أسساً ومكونات ومقادير معينة... إنها حقيقة راسخة، ولو كل إنسان فكّر بذلك ووصل لهذه الحقيقة وطبقها في حياته وفي تفكيره فسيعيش حياة سعيدة في الدنيا والآخرة إن شاء الله..

* * *

لنتأمل....

عندما نتقدم بالعمر في هذه الدنيا وننتهي من مراحلنا العمرية والدراسية المتتالية... الثانوية فالجامعية وما يتبعها، فإننا ندخل ضمن منظومة تجعلنا نتوقف عن استخدام عقولنا....

حتى في أيام المدرسة والجامعة فإن هذه المنظومة تجعلنا وكأننا مُنتج يتم تصنيعه....

فعندما نكون ٢٥ إلى ٥٠ طالب في الصف يدرسون بذات المنهج والطريقة ويدرسون ذات المواد ويستمعون لذات الكلام، فالنتيجة ستكون نفس المُنتج (الإنسان)، سيكون منّا من هو موظف أو صاحب عمل أو محاسب أو

طبيب... كل واحد من هؤلاء سيعمل ويتزوج ويكوّن أسرة ويتبع ذات الطريق مع تفاصيل بسيطة تختلف من شخص لآخر، لكنه بالحقيقة يتبع ذات المنظومة والنظام بدلاً من أن يكون مبدعاً وبدلاً من أن يقوم بأشياء كثيرة أُخرى في هذه الحياة...

الإنسان بشكل عام يُحب أن يتطور لكن وللأسف فإن النظام في المدرسة أو في الجامعة لا يعلّمنا بأن التطور هو سر الحياة وهو سر السعادة.. الحقيقة الراسخة هي أنه ينبغي على الإنسان ألا يتوقف عن السعي للتطور...

عندما تكون في المدرسة والجامعة ساعياً للعلم فإنك تُطوّر من ذاتك، يجب أن يستمر الأمر بعد ذلك، يجب أن تُتقن أي شيء تعمله في حياتك من خلال تطوير ذاتك، مهاراتك في جميع نواحي حياتك، مهاراتك في اللعب، أسلوب إنجازك لعملك، تطوير عملك الخاص... وعلى صعيد الفتيات، تعلّمي لغة جديدة، طوّري من مهاراتك في تربية أطفالك، تدربي على تحضير أصناف طعام عالمية جديدة، نفّذي أي شيء ومهما كان بسيطاً بطريقة أفضل...

إنه التعلم، وهو ما سيجعلك سعيداً وسيجعلكِ سعيدة...

* * *

سبحان الله، عندما تزوجت ورزقني الله تعالى بأطفال، بدأت أستوعب كم نعقِّد الأمور على أنفسنا مع تقدمنا بالعمر رغم أن ربنا سبحانه وتعالى بسّط الأمور علينا كثيراً ولكن نحن من نصعبها **«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً»**، والدليل الأعظم على هذا الشيء هم الأطفال...

لنتأمّل...

يبدأ تكوّن الطفل ضمن رحم الأم ومن ثم يأتي لهذه الدنيا وهو خام نفسياً،ويكون عندها مجرد إبداع من إبداعات ربنا سبحانه وتعالى...

ولنتأمل، كيف يتكون الجنين وتتطور أعضاؤه وأجهزته داخل رحم أمه..

بالتأكيد فإن ربنا تعالى يمكنه أن يجعل هذا التكوّن يحدث بثانية، لكنها حكمة الله تعالى وإرادته أن يبقى الجنين تسعة شهور وهو يتكوّن، تأمل عظمته وقدرته. يَخرج هذا المولود للدنيا ويبدأ بإعطائنا الدلائل على قدرة رب العالمين من خلال فطرات معينة وضعها رب العالمين فيه، فطرة سليمة ولا أجمل منها، فطرة تحب السلام والمحبة والتفاهم والعلم وتحب أن تكون دائماً سعيدة ومسرورة وطاقة ربانية على الأرض، لكن عندما

نكبر، وللأسف، نبدأ بالابتعاد عن هذه الفطرة، والمنظومة التي نعيش فيها ومن خلالها على هذه الأرض تجعلنا نبتعد عن هذه الفطرة...

اللهم لك الحمد...

أنعم الله تعالى عليَّ بطفلين، سيف ويوسف، هما الطفلان اللذان علماني كثيراً من الأشياء في هذه الدنيا، ولا أجد إحراجاً لي في أن أقول أنهما أهم معلّمان لي على الرغم من أن أعمارهما لا تتجاوز الأربع سنوات والست سنوات، وهذا لأني تمكنت من أن أرى قدرة الله سبحانه وتعالى وإرادته من خلالهما وفيهما، قدرة الفطرة التي لو تمكّن الإنسان من الإبقاء عليها فإن حياته ستصبح أبسط وأفضل وأحلى، وهذه الفطرة التي وضعها ربنا سبحانه وتعالى في الأطفال موجودة في كل إنسان على وجه الكرة الأرضية، يقول ربنا سبحانه وتعالى: **«...ونفخت فيه من روحي..»**، فكل واحد منّا على هذه الأرض فيه روح من الله سبحانه وتعالى...

تخيل الطاقة الرهيبة والكامنة في فطرتك عند ولادتك وعندما تصبح طفلاً والتي هي موجودة فيك دائماً...

تخيل كم أنت محظوظ أن بداخلك روح من الله سبحانه وتعالى...

ولكن يبقى السؤال...كم منّا يلمس هذا الأمر؟ وكم منّا يستوعب مقدار هذه الطاقة ومقدار قوة الفطرة الموجودة بداخله والتي يجب أن تنعكس على حياته بشكل جميل وشكل رائع وشكل مبدع يزيد من الحب على هذه الأرض وهذه الحياة ويزيد من التفاهم والسلام..

* * *

منذ أن رزقني الله تعالى طفلي الأول وأنا أتأمله، ويلفت نظري تطوره، وكيف يقوم بعمل أشياء معينة حتى الكبار لا يستطيعون القيام بها، ومع كل حدث جديد أتساءل:

كيف يستطيع القيام بذلك؟

لماذا يتصرف هكذا؟

من الذي علمه ما يفعله أو يتصرف بهذه الطريقة؟

الإجابات على مثل هذه التساؤلات والتأملات جعلتني أتعلم منه، وأُدرك أننا نكبر جسمانياً فقط، لكن إدراكنا للأمور يصبح محدوداً مع تقدم العمر، وتصبح معالجتنا للأمور أكثر تعقيداً، مما يَخلق لنا المصاعب...

يجب علينا أن نتعلم من أطفالنا الصغار كيف نُكبّر عقلنا..

المعذرة، قد أكون أخطأت التعبير!!!

الحقيقة أنه يجب علينا أن نتعلم من الأطفال كيف نُصغّر عقلنا...

نعم... نُصغّر عقلنا!!

في هذا الكتاب نتكلم بصوت مرتفع حول الفطرات التي بداخلنا... الفطرات التي خلقها الله تعالى بداخلنا...

إنها سبع فطرات كَتبتُ عنها في هذا الكتاب، استوحيتُها من طفليّ سيف ويوسف، استوحيتها من تجارب حدثت معي، وأحببت أن أنقلها لكم وأن أربطها بقدر ما أستطيع مع ما قُدّر لي من علم من تعاليم ديننا الحنيف وقدوتنا محمد عليه الصلاة والسلام الذي يشكّل بالنسبة لي القدوة في كل شيء، وأدعو ربي من كل قلبي أن أكون معه ومعكم في جنات النعيم...

وسنلمس سوياً تمارين معينة ترتقي بالنفس، تمارين ترشدنا الى كيفية إعادة فطرتنا إلى مكانتها في ذاتها. تمارين صغيرة وسهلة وبسيطة يمكن لأي واحد منّا أن ينفذها ليتمكن من الوصول إلى معرفة هذه القوة وهذه الفطرة الموجودة بداخله...

كما سنربط بين التأملات الموجودة في هذا الكتاب وما وصلتُ إليه من نتائج مع التجارب الناجحة لأشخاص مُلهمين ومع أقوال مأثورة لمفكرين وفلاسفة وعلماء وقادة

كي أُقرب بين وجهات النظر لأشخاص عاشوا في أزمنة متباعدة وفي أماكن متباعدة وبين وجهات نظرنا...

حاولت أن أحكي وأكتب بلغة سهلة وبأسلوب قريب من القلب ليصل الكلام للقلب...

ما ستقرؤونه في هذا الكتاب هو علم موجود لكل الناس، أنا لا أملكه، لكني تعمقت في بعض جوانبه، وأحببت أن أُلخِّصه وأُقدمه في هذا الكتاب ليكون رسالة من القلب إلى قلب كل قارىء لهذا الكتاب...

مثل هذا الكتاب يُمكنه أن يساعدك على أن تتأمل، وأن تفتح أبواباً صغيرة في عقلك لترى القوة والطاقة الرهيبة الموجودة في الفطرة السليمة.... الموجودة عندك أنتَ...هذه الفطرة السليمة التي لو ركزت عليها قليلاً ستكون سعيداً... لأنك بإذن الله تعالى ستفكر بطريقة أفضل وستحاكم الأمور بطريقة أحكم وستبدع بطرق أفضل جداً جداً...

آمل لكم أن تُلهمكم فطرة الأطفال الذين يعيشون حولكم كما ألهمتني فطرة الأطفال الذين يعيشون حولي...

آمل لكم أن تُلهمكم فطرة أطفالي مثلما ألهمتني...

آمل أن تُلهمكم فطرتكم كما ألهمتني..

فطرتنا هي سيفنا..

فطرتنا هي قوتنا..

وفقني ووفقكم الله تعالى...

قال الله تعالى:

ﱡﭐ ئو ئۇ ئۇ ئۆ ئۆ ئۈ ئۈ ئې ئى ﱠ

كان رسول الله كثيرًا ما يدعوالله تعالى في صلاته: (اللهم إني أسألك الثبات في الأمر، وأسألك عزيمةً على الرشد)

وكنت أتساءل، ما هو هذا الإصرار، من أين أحضره؟، أين يتواجد؟ كيف أتدرب عليه؟!!

بالتأكيد، الكثير منّا يواجه ذات الأمر، فالأب والأم والمدرِّس والمدرِّب وغيرهم يحاولون دوماً زرع بذور الإصرار في أنفسنا من خلال تحفيزنا على رفض الاستسلام لليأس في أي منحى بالحياة..

فما هو هذا الإصرار أصلاً؟، وهل هو مفيد لنا أم من الممكن أن يُتعبنا؟..

الإصرار هو أن نكرر المحاولة مرة إثر أخرى لتنفيذ أمر ما حتى نتمكن من إنجازه، وعكسه هو الاستسلام..

في هذه الرحلة الجميلة في الحياة، وعلى هذا الكوكب المليء بالمفاجآت نحتاج للإصرار، فالحياة ليست بطريقٍ مستقيم، بل هي أشبه بطريق فيه المنعطفات، المطبات، المفارق نحو اليمين واليسار، وفيها الدوّارات وفيها أيضاً العودة بالاتجاه المعاكس، وفيها أيضاً سيارات أخرى غير سيارتك، أكبر وأصغر، أسرع وأبطأ، وهنا يَكمن جمال الحياة، فلو تخيّلنا حياتنا وكأننا نقود سيارتنا على طريق سريع مستقيم ليس فيه أحد سوانا، لا سيارات، لا شاحنات، لا دراجات، ولا مكان فيه للمطبات والمنعطفات والمفارق، سيكون طريقاً جيداً، لكنه سيُصيبنا بالملل، سيغالبنا النعاس أثناء القيادة فتركيزنا لن يبقى عالياً كنتيجة طبيعية للروتين، بينما طريق الحياة الذي فيه مفاجآت ومتغيرات هو طريق ممتع جداً لمن يجيد القيادة، فالتركيز يبقى عالياً.. وهنا تكمن المتعة، إن جماليات الحياة في تحدياتها تشبه هذا الطريق في تعرجاته..

فهل جميعنا يمتلك رخصة قيادة لهذه الحياة الجميلة

التي تضحك لمن يضحك لها وتعبس لمن يعبس لها؟!

يبدو أن ابني سيف في ذلك الصباح قد اتخذ قراراه بأن يلعب لعبة إنشاء المبنى المرتفع، وبدأ بوضع القطع بعضها فوق بعض، واستمر يركب بفرح وبشغف دون كلل أو ملل ليرى لأي مدى يمكنه أن يصل بمبناه، كنت أراقب تفاصيل المشهد، فاللعبة تحتاج لتركيب كل قطعة بمكانها، ولو اختار قطعة خاطئة سيؤدي ذلك لانهيار المبنى في مرحلة تالية، وهو ما كان يحدث..

انهار المبنى أكثر من ست مرات بعد أن استغرق بناء كل منها عشر دقائق أو أكثر، وفي كل مرة كان المبنى ينهار فيها كان سيف يبدأ بمحاولة جديدة من البداية دون أن يتشتت تركيزه...

سيف لم يشعر بالإحباط، فانهيار المبنى بالكامل قبل أن يكمله لم يكن فشلاً لسيف، لكنه كان جزءاً من اللعبة لا أكثر ولا أقل، ففي كل مرة كان المبنى يسقط كانت تتبعها لحظة «الآها»، كان الصوت ينطلق من داخل سيف ويُعبِّر عن شعوره ولِسان حاله يقول: نعم أخطأتُ وانهار المبنى وعرفت السبب وسأبدأ من جديد، **فلا يوجد خيارٌ آخر..**

في صبيحة ذلك اليوم لفت نظري الشيء الهام الذي

يملكه هذا الطفل ذو الست أعوام بداخله في حين يحتاج معظمنا لمن يُسمعه كلمات التحفيز الإيجابية والسلبية.. حتى لا يفقد إصراره على فعل أمر ما، كان لطفلي ما يحفزه ذاتياً!..

سألته، «بابا ليه تصر على إنك ترجع تبني البناية في كل مرة توقع فيها ع الأرض؟»

نظر سيف إليّ نظرة استغراب وعدم فهم للسؤال، نظرة طفل يحاول أن يجد الجواب.. وقال: «اللعبة هي هيك يا بابا والرابح فيها يلي يخلص البناء للآخر!!»

كنت كمن يسمع حكيماً عمره ١٠٠ سنة! كأنني أسمع مثل هذا الكلام لأول مرة في حياتي! كأنّي أنا الطفل وهو المعلم الخبير! **«اللعبة هي هيك!»**

سألت نفسي، ألا يعرف هذا الطفل معنى كلمة الفشل؟ كلمة الاستسلام؟

فكيف أعرفها أنا؟

من علمني إياها؟

فيا ليتني فهمت اللعبة من قبل، ويا ليتني أنشر هذا الوعي لأهلي وجميع من حولي.. وما أجملها لو عشنا حياتنا أطفالاً بهذه العقلية..

ما الشيء الذي يحرك طفلاً بعمر الست سنوات

لتكرار المحاولة؟ ما دافعه، لماذا هذا الإصرار ومن أين جاء؟، من أين أتت هذه العقلية؟ هل قرأ عنها؟ هل تعلّمَها؟!!

بالتأكيد لم أعلمه إياها أنا ولا رفيقة حياتي، والدته، ولكنها الفطرة الإلهية السليمة هي من قادته لإعادة المحاولة، وهي من حرّكَت الإصرار بداخله ودفعته لعدم الاستسلام، وهذه هي الفطرة السليمة التي خُلقنا عليها وهو السر الذي يميّزنا.. إنه الإصرار والعزيمة والإرادة، إنها المشيئة التي تُحركنا لأن نعمل لإنجاز شيء.. والملفت أننا جميعاً نأتي للحياة وتأتي فطرتنا معنا، فهل هذه الفطرة تبقى موجودة مع تقدم العمر؟ هل تتلاشى؟ هل تختفي؟ هل تختبئ..

الجواب ممكن أن يأتي من خلال عدة تساؤلات حول أمور تمر في حياتنا اليومية..

كم منّا حاول أن يَدرس اختصاص ما، وتوقف بعد فترة؟

كم منّا رسب بامتحان، وتوقف؟

كم منّا حاول احتراف رياضة، وتركها بعد أول أو ثاني أو ثالث أو رابع إخفاق؟

كم منّا سعى لأن يتعلّم السباحة، لكنه لم يملك

الإصرار الكافي فتوقف؟

كم منّا قرر أن يتعلم شيئاً جديداً، فوجده صعباً بعد فترة بسيطة وتوقف؟

كم منّا حاول العمل بوظيفة معينة فوجد الباب مغلقاً أمامه، أو وَجد بابان مغلقان، أو ثلاثة، وتوقف عن البحث؟..

كم منّا حاول أن يتزوج ولم تسِر الأمور وفقاً لما أراده، فتوقف وفقد الأمل؟..

سبحان الله تعالى مع مرور الأيام نتعلم كيف نُبعد أنفسنا عن فطرة الإصرار على ما نريد وعدم الاستسلام بدلاً من أن نُنمّيها بداخلنا..

الكثير من المواقف الهامة في حياتنا اليومية تحتاج للإصرار، الكثيرون منّا كانت أمامهم فرصة لتحقيق أمور مهمة في حياتهم، كان عليهم أن يسلكوا طريقاً ما، وفي تجاربهم الأولى أو الثانية أو الثالثة ولسبب ما لم تسِر المحاولة التي حاولوها كما كانوا يرجون، فتوقفوا عن الأمر.

الواقع يقول أن الاستسلام أصبح سهلاً بالنسبة لنا، سبحان الله، الأطفال يولَدون وهم لا يعرفون معنى الاستسلام، فالطفل يستمر بالمحاولة، يحاول ويحاول حتى

ينجح، فطرته لا تعرف معنى الملل من تكرار المحاولة، ولا تعرف معنى كلمة الفشل. وحين يكبر يتعرف معنى الاستسلام وللأسف البعض يصبح محترفاً فيه..

هل سبق وأن سمعتم عن طفل حاول المشي وكانت النتيجة السقوط مراراً وتكراراً وبعدها أصابه اليأس والاستسلام فتوقف وقال أنا لن أستطيع أن أمشي أبداً؟ فالطفل ورغم أنه في كل مرة يسقط فيها يصيبه الألم وربما يصاب بمناطق متفرقة من جسده وتسيل دماءه وأكثر من ذلك، ربما يصاب برَضٍ أو كسر، لكنه لا يتوقف عن المحاولة حتى يتمكن من المشي. كل الأطفال كذلك وعندهم ذات الإصرار وجميعهم يحاولون المشي، ورغم أن الطفل يخاف أمرين: «السقوط والصوت المرتفع» فإنه يستمر في المحاولات رغم سقوطه وشعوره بالألم، لماذا؟ لأنه خُلق ليستمر في محاولاته وخُلق معه وقوده ليدفعه للاستمرار، وقوده هو الإصرار على محاولة المشي حتى ينجح، **فلا يوجد خيار آخر....**

الأمر كذلك في محاولة الطفل أن يأكل بنفسه، فعندما يحاول أن يأكل بالملعقة فإن ٩٠% من الكمية الموجودة في الملعقة تسقط منها قبل أن تصل إلى فمه ويتسخ ما حوله وكذلك ثيابه ووجهه، لكنه لا ييأس ويعيد المحاولة

مراراً وتكراراً ويتحسن أداءه يوماً بعد يوم حتى يستطيع الأكل.. فلم أسمع في حياتي عن طفل مات بسبب عدم قدرته على تناول الطعام!! هذا الطفل سيظل يحاول بالملعقة، فإن لم يستطع فسيحاول بيده، فإن لم يستطع فسيضع وجهه في وعاء الأكل، بالنسبة له **لا يوجد خيار آخر..**

عندما يقف طفلي بجانبي وهو يمسك بي ويريد أمراً مني ويبدأ بمناداتي.. «بابا، بابا، بابا»، ويستمر بمناداتي حتى لو كنتُ مشغولاً عنه بالحديث على الهاتف أو بالقراءة، الكتابة، الحديث مع والدته أو بعمل أي شيء، هذا الطفل سيستمر بالمناداة ويتكلم معي وكأني من المفروض أن أكون مركّزاً معه وجاهزاً للحوار معه، ويستمر بالمناداة بنفس نبرة الصوت مرة ومرتين وثلاثة وأربعة وخمسة وستة دون ملل إلى أن أجيبه: نعم بابا..

عندها يطرح ما يريده مني: «بابا ما بقدر أوصل للخزانة فوق!! بابا ساعدني..»

فأجيبه: «حبيبي شوية وأساعدك بس أخلص يلي بإيدي..»

يسكت قليلاً ثم يعاود المناداة بإلحاح أكثر: «بابا، بابا، بابا، بابا..»

وجوابي يكون ذاته: «بابا قلتلك شوية وأسويلك شو ما بدك..»

الملفت أن الطفل مستعد أن يستمر بتكرار نفس الأمر لساعات حتى يأخذ ما يريد.

هذا الإصرار وعدم الاستسلام، هذا العناد الإيجابي على أن نحصل على ما نريده، هذه الإرادة والإصرار الموجود بداخلنا وبفطرتنا أين ذهبت الآن؟

لماذا وجدنا أنفسنا مبتعدين عن فطرتنا؟

لماذا كبرنا على أن الإصرار على هذا الأمر أو سواه عيباً؟

لماذا تعلمنا أن هذا الأمر ضعف؟، مع أن الله سبحانه وتعالى خلقنا مع فطرتنا هذه..

كل طفل فنان.. المشكلة هي كيف يظل فناناً عندما يكبر

الفنان الإسباني بابلو بيكاسو

للأسف نجد دوراً سلبياً للأهالي وللمدرسة وللعمل..

فبعض الأهالي عندما يجدون إصراراً عند ابنهم حول أمر ما يحاولون ثنيه عن القيام به ويبدؤون بالصراخ «مش شايفني مشغول!» ومن الممكن أن يضربوا الطفل!، أو القول «كان غيرك أشطر!» أو «هاد الشيء مش

لإلنا!»، يمكننا القول أنهم عند هذه اللحظة يكونوا قد بدؤوا بتكسير كل صمامات ومحركات الإصرار عند الطفل عندما يتملكه شعور الخوف من الأمور التي يصرُّ عليها.

لا أحد في هذه الدنيا يستطيع تعليم الطفل كيف يصبح لحوحاً أكثر من فطرته، لم يعلمه أحد ألا يستسلم، لم يقم أحدٌ بتلقين طفل عمره ستة أشهر أو سنة أو سنتين أن يقول أريد أمراً ما وأن يلح في ذلك إلى أن يحصل عليه.. هؤلاء الأهالي وبدلاً من أن يعملوا على تنمية هذه الفطرة السليمة بداخل أطفالهم نجدهم يوبخوهم ليعلموهم معنى الاستسلام مع العلم أن الإصرار فطرة سليمة عند الإنسان، فالطفل - ودونما أي وعي أو إدراك - يصرّ ويلح على أي أمر يريده ليأتي بعدها دورنا نحن كأهالي ومدرسين وأصدقاء ومربين ونعلمه ما الشيء الذي سينتج عن تصرفه، هذا الطفل عندما يكبر ويواجه أي مشكلة سيتصرف كما علمناه، ومن هنا ينبغي علينا ألا نقتل فطرته السليمة وإصراره بل على العكس علينا أن ننتبه لها، علينا أن نسمع له، علينا ألّا نعلمه أنه إذا ألحّ على أمر فإنه سيُجابَه بالضرب والألم بل العكس تماماً فهو سيواجه الألم في حال لم يصر على الدراسة أو النجاح بأي أمر، وهو ما سيبقى معه حين يكبر، وعندها سيصر على

الدراسة وعلى النجاح بالعمل، سيصر على احتراف رياضة معينة، على تأليف كتاب معيّن، على اختراع شيء جديد، علينا أن ننمي عنده التركيز على فعل ما يريده بدلاً من الانسحاب. فالأطفال هم أهم ما نملك..

وكذلك الأمر في المدرسة، فللأسف الطفل عندما يدخل المدرسة فإنه يبدأ تدريجياً بفقدان مهارة الإصرار حيث يتم تفكيك هذه الشيفرة الرهيبة التي وضعها الله فينا، والكثير منا يصل لمرحلة فقدان هذا الإلحاح مع العلم بأنه هو الشيء الذي يلزمنا للتغلب على العوائق التي تمنعنا من الوصول إلى ما نريده، فالإلحاح عندما يكون في مكانه المناسب أمر هام جداً في مسيرة أي شخص، فما أجمل الإلحاح عندما تصل إلى ما تريده دون أن تُلحق ضرراً بأحد، لأنه في كثير من المواقف في حياتنا يجب أن نعمل بعقلية **لا يوجد خيار آخر.**

علمني أحد أعز أصدقائي جملة غيرت مفاهيمي في أمور كثيرة وهي: «حريتك تنتهي عند المساس بحرية الآخرين»، وبالتالي يمكننا أن نستمر بالإلحاح طالما لم نلحق ضرراً بأي كائن حي حولنا، أي بيئة أو أي جماد.

إلحاح أبنائنا، أصدقائنا أو إخواننا على طلبات معينة هو أمر يكاد أن يواجهنا يومياً، ففي كل يوم يجد ابني سيف ما يصر عليه، أحياناً يدعوني لمشاركته لعبة ما، أحياناً يريد أن يشتري شيئاً ما، أن يذهب لمكان ما، وبالتأكيد أنا لا أجد الوقت أو الرغبة والقدرة على تلبية طلباته في كل مرة، أحياناً يصيبني إصراره بالتوتر وقد يجعلني أغضب.. وهو ما أضع عليه الخطوط الحمراء التي لا يمكن أن أتجاوزها، فأنا وإن كنت لن ألبي طلبه فإني أُرغم نفسي على إقناعه بالعدول عما يريده أو إرشاده لأمر آخر يشد انتباهه أو عمل أو لعبة يخرج طاقته وحيويته فيها، لكن بكل الأحوال لن أمارس العنف اللفظي أو الجسدي ليتوقف عن إصراره، فلا يوجد طفل أتعس ولا أشد حزناً من ذلك الذي لا يُخرج طاقته وحيويته الجسدية والعقلية، الرفق مطلوب وعلينا أن نتذكر دوماً قول قدوتنا عليه الصلاة والسلام: (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا يُنزع من شيء إلا شانه).

دعوني أخبركم عن فيليب نايت.. الذي دفعه حلمه للنجاح، وحققه عن طريق التخطيط والإصرار وتغيير الاستراتيجية في لحظة ما..

وُلد فيليب في الولايات المتحدة إبّان الحرب العالمية الثانية، كان عدّاءً طموحاً وخلال ممارسة هوايته تعرف على المدرب بيل باورمان وهو طالب إدارة أعمال، في فترات الراحة أثناء التدريب اليومي كان يدور بينهما حديث جانبي، امتلك الاثنان هاجساً مشتركاً وهو إيجاد حل لمشكلة الأحذية غير المريحة التي يعاني منها فيليب خلال الجري، باورمان حاول وحاول أن يصمم أحذية رياضية مريحة وعالية الجودة، وأرسل تصاميمه بالفعل إلى مصانع الأحذية لعشرات المرات، وجاءه الجواب بالرفض دائماً.. فما كان من المُتدرّب والمدرب إلا أن قررا تأسيس عملهما الخاص برأسمال ٦٠٠ دولار أميركي كمعمل أحذية في العام ١٩٦٤، وكان عمر فيليب ٢٦ عاماً وقتها، ووضعا الخطط لإنفاق الجزء الأكبر من المبلغ على شراء أحذية رياضية يابانية ليتمكنا من إجراء التعديلات عليها، وليبيعاها في محطات الميترو، حيث لم يكن عندهما صالة عرض ولا مقر للشركة، كانا يعملان من القبو في منزل نايت، وكانت فترة صعبة إذ كان من الممكن أن يقررا خلالها إغلاق العمل في أي لحظة بالنظر للصعوبات الهائلة التي اعترضتهما لكنهما كانا يدركان تماماً إنهما يسيران وفق الخطة التي رسماها

عندما قررا البدء بالعمل، وما الصعوبات إلا جزء متوقع من الخطة..

بعد هذا التاريخ بثمان سنوات وتحديداً في العام ١٩٧٢ كان أربعة من أصل سبعة من الأوائل في أولمبياد أوجين يرتدون أحذية من صناعتهم، وفي العام ١٩٨٢ طرحت شركتهم التي كبرت كثيراً شعار JUST DO IT الذي أصبح من المثل العليا في الرياضة، اليوم تشغل الشركة ٤٣% من السوق الأميركي ولها وكلاء وموزعين في ١١٠ دول حول العالم وتحدت الشركات العالمية بإطلاقها ألبسة المحجبات حيث كانت قيم الشركة تدعو لأن يمارس الجميع الرياضة وأن الحجاب لا يتعارض مع محاربة الإرهاب.

نعم إنها قصة شركة NIKE...

وسؤالي هنا، لو لم يمتلك هذان الشابان الخطة والإصرار والصبر وأكثر من ذلك القدرة على تغيير الاستراتيجية بعد أن رفضت المعامل أن تصنع تصاميمهم، هل كانت شركة NIKE العالمية موجودة اليوم؟..

نحن كمدراء في أعمالنا، لنا دور مهم جداً في فك ما بقي من هذه الشيفرة الربانية، فعندما يأتينا موظف بفكرة

أو اقتراح أمضى على دراسته وتحضيره وتطويره أياماً أو أسابيعَ ومن ثم نقول له «حسناً، ضعه على المكتب وعُد لعملك» فيُراجعنا بعدها بيوم أو أكثر فنواجهه بكلمات مدمرة لطاقاته، أو أن نكون في اجتماع ويقترح أحد الموظفين أقل منّا رتبةً أمراً جيداً ولكن تأخذنا العزة بالنفس فنسكته..

انظر إلى كل الشركات العالمية، فستجد أن أكثر الأفكار الإبداعية والتطويرية قد بدأت انطلاقاً من اقتراح أو دراسة أعدَّها موظف صغير لكنه يعرف أن عمله لن يذهب سدى ولن تُكسر مجاديفه وهناك من يسمع له، عندها يبقى هذا الموظف على محاولاته وإصراره ليجد دائماً الأفضل للشركة التي يعمل بها.

أخصائي الطب النفسي والطاقة الحيوية الدكتور أحمد عمارة يعطي مثالاً جميلاً للغاية، فقد شبّه الحياة بمراحل اللعبة التي نلعبها على أجهزتنا المحمولة أو البلاي ستيشن، فالمرحلة الأولى تكون سهلة والثانية أصعب، وتزداد الصعوبة مع تقدم المراحل، في الثالثة يصبح هناك وحشاً عليك أن تتخطاه، في المرحلة الرابعة يزداد خطر الوحش، وكذلك في الخامسة إلى أن تصل لمرحلة يصبح قتل الوحش الإلكتروني أمراً لا مفر منه كي تصل لمرحلة

أعلى ونتمكن من الاستمرار باللعبة التي بدأناها وأثارت شغفنا..

هل نستسلم ونترك اللعبة؟ أم أن اللعبة تصبح أحلى كلما زاد التحدي والحماس فيها؟ وهل نتعلم شيئاً جديداً في كل مرحلة؟ هل نصبح أفضل أم أسوأ مع كل تحدٍّ جديد؟

في حالة اللعبة ندرك أن الصعوبات هي جزء من الطريق في هذه اللعبة.. والأمر كذلك في حياتنا العملية، لماذا نستسلم عندما نواجه الصعوبات في حياتنا العملية؟ لماذا نستسلم عندما نقف أمام التحدي الذي من المفروض أن يجعل منّا شخصاً أفضل وأكثر خبرة ومهارة في هذه الحياة تماماً كمثال اللعبة؟

الكثيرون من الرواد عاندتهم ظروفهم في مراحل حياتهم...

أحد هؤلاء الرواد يقول: «أؤمن بأن المعاناة نعمة وليست نقمة، يجب أن تشكر ربك لأنك تعاني، فالمعاناة علمتني أن أكون الأول دوماً»..

هذا الرائد واجه في حياته أقسى أنواع التحديات ووصل لأعلى درجات النجاح.. إنه المفكر والملياردير الفلسطيني طلال أبو غزالة، شخصية مُلهمة أدعوكم للتفكر في كل

تفاصيل قصة نجاحه...

كان طلال أبو غزالة صبياً عمره أقل من عشر سنوات عندما اجتاحت القوات الصهيونية مدينته يافا ودمرت كل شيء، نعم كل شيء، فوالده كان تاجراً ثرياً، أعماله تضم تجارة النفط ويملك مساحات واسعة من الأراضي الزراعية الغنية وشركات لنقل المسافرين، وفجأة... وخلال ساعات قليلة فقدت الأسرة كل ما تملك...

في ذلك اليوم من العام ١٩٤٨ فرّت العائلة هرباً من الموت الذي اجتاح مدينتها يافا، وجد الصبي نفسه مع أصوات البكاء والصراخ والعويل على ظهر مركب غير مخصص لسفر البشر في رحلة تستغرق عادةً ساعات قليلة لكنها استغرقت في تلك الظروف أسبوعين كاملين، أسبوعين من الإحباط واليأس والبكاء على وطن وأحلام ضاعت.. في تلك الرحلة مات كثيرون وتم إلقاء جثثهم في مياه البحر...

أخيراً وجد نفسه مع أسرته نازحاً في قرية لبنانية صغيرة تبعد ساعتين عن مدينة صيدا اللبنانية...

دراسته الابتدائية والثانوية كانت معاناة بحد ذاتها حيث كان يضطر للسير على أقدامه لمدة ساعتين في الحر وتحت الأمطار والثلوج، كانت الرحلة إلى المدرسة تبدأ

في الخامسة صباحاً، وفي بعض الأيام كان أصحاب السيارات التي تنقل الخضروات تحمله مجاناً كبقية المحظوظين في ذلك اليوم، وكان من المفترض أن يقف طموحه عند هذه المرحلة الدراسية، فأسرته لم تكن تملك أي مبلغ من المال ليكمل دراسته الجامعية، لكنه عَلِم عن منحة مقدمة للطالب المتفوق الأول في الدراسة الثانوية في مدارس اللاجئين لدخول الجامعة، وهذه المنحة ستغطي كافة تكاليف الدراسة الجامعية، وكان أن ثابر الشاب على دراسته وتفوق ونال المركز الأول رغم كل المعاناة الدراسية والفقر والألم الذي تعاني منه الأسرة التي انقلب حالها بلحظات من أسرة غنية في وطنها إلى أسرة فقيرة لاجئة في المخيمات... يتذكر طلال أبو غزالة تلك الفترة القاسية من حياته فيقول: «إن الساعات الطويلة التي كنت أمشيها لزيارة أهلي خلال دراستي الجامعية، وقبلها عندما كنت طفلاً بين المدرسة والمنزل أفادتني صحياً الآن، حيث لا أشتكي من أي مرض، والحمد لله»..

تلك كانت قصة النجاح الدراسي التي كان وقودها الإصرار...

أما رحلة نجاحه العملية فبدأت عندما كان عمره عشرون عاماً حيث حصل على أول مبلغ كبير وهو ٥٠٠

القبول بقسم آخر في الجامعة وتخرّج فيها أستاذاً للغة الإنجليزية، عمل في بداية حياته مدرساً براتب شهري لا يتجاوز الخمسة عشر دولار وكان يكره عمله، فحلمه كان أن يكون تاجراً..

تقدّم جاك بطلب هجرة للولايات المتحدة وتم رفضه ١٦ مرة، بحث كثيراً عن فرصة عمل، تقدم جاك للعمل في الشرطة فتم قبول ١٤ شخصاً ورُفض طلبه هو وشخص آخر عمره ٨٢ عاماً، تقدم بطلب للعمل كعامل نظافة في سلسلة مطاعم كنتاكي وكان الوحيد الذي رُفض من بين ٣٠ متقدم للوظيفة، وصل جاك ما للإفلاس تماماً لكنه لم يصل لليأس.

في خضمّ هذه التفاصيل الكارثية في حياته كما ينظر لها البعض، وخلال إحدى رحلاته إلى سياتل إطلع جاك ما عند أحد أصدقائه على الشبكة العالمية (الإنترنت)، بحث فيها عن كلمة «بيرة» فلم يجد لها أي نتائج مصدرها الصين، فلمعت في رأسه فكرة مجنونة، وهي أن ينافس موقع أمازون وإي باي، أقوى مواقع التسوق الإلكتروني على مستوى العالم... وعندما عاد للصين بدأ مشروعه بمبلغ بسيط جداً، كان جزء منها ديون من زوجته وأصدقائه بمقدار ١٢ دولار، شكلت جزءًا من

رأس مال شركته «تشاينا بيجز» والتي أصبحت فيما بعد تعرف باسم علي بابا.

عندما أسس جاك عمله لم يكن يعرف في مجال التكنولوجيا سوى إرسال واستقبال رسائل البريد الإلكتروني وتصفّح الإنترنت عبر حاسوبه الشخصي، وكان يقضي جلّ وقته في تعلم الطب الصيني التقليدي ولعب الورق.. لكن بعد مرور ١١ سنة من العمل المتواصل والاجتهاد تربّع موقع علي بابا على عرشِ أكبر سوق على الويب، ووصل رأس ماله إلى ٢٩ مليار دولار.

جاك ما لم يكن يملك مؤهلات النجاح، لكنه امتلك الإصرار والحلم.. ودرّبَ نفسه على الإصرار..

نصادف الكثير من العوائق في حياتنا والتي يكاد تجاوزها أن يكون في عداد المستحيلات كما يصفه البعض، هذا الأمر واقعي، فحالتنا الراهنة قد تكون لا تتلاءم مع ما يتطلبه إنجاز الأمر، لكن الكثير من الأمور المستحيلة والعظيمة في الحياة تصغر ويتم تجاوزها عبر الأخذ بالأسباب والتدريب على امتلاك المقوّمات والمهارات التي تدفعنا لإنجاز المهمة..

علينا أن نؤمن بأنه لا يوجد من وُلد ناجحاً.. هناك من أصبح ناجحاً..

في العام ٢٠٠٥ تمكن العلماء من تفسير كيفية طيران النحلة التي لن تكون قادرة على الطيران وفقاً لقوانين الحركة الديناميكية إذا ما تمت مقارنة جناحيها مع وزن جسمها، قبل ذلك التاريخ كان التفسير الوحيد لهذا الأمر هو أن النحل والذباب يقدرون على الطيران فقط لأنهم يعتقدون بأنهم قادرين على ذلك..

العلماء تمكنوا من تعديل التفسير الخاطئ وفكّ هذا اللغز بفضل سرعة التصوير الفائقة ونماذج ميكانيكية لأجنحة النحلة، ووجدوا أن النحلة تقوم بتحريك جناحيها ٢٣٠ مرة في الثانية، وبفعل هذا العدد من الحركة في الاتجاهين فإنه يتولد حول جسم النحلة تيارات هوائية تحركها من الثبات لتبدأ عملية تسريع الحركة أو إبطائها من خلال ضبط عدد مرات حركة الجناحين معاً، أو إحداهما عند توجيه الحركة نحو اليسار أو اليمين.. وكل ذلك بفعل قرار قد يكون سببه الرغبة بالحركة نحو الأزهار أو العودة للخلية أو الهروب من خطر..

٢٣٠ مرة في الثانية! إنه رقم مذهل! لكن هناك ما هو مذهل أكثر في حياة البشر ويجعلنا نتأمل ونفكر إلى أي مدى ممكن أن يصل الإنسان عندما يمتلك الإصرار للوصول لأمر ما..

ففي العام ٢٠٠٩ تمكن العدّاء الجامايكي بولت من تحطيم الرقم القياسي لسباق ١٠٠ متر مسجِّلاً ٩.٥٨ ثانية، وهو بذلك يُعتبر أسرع إنسان في العالم حيث قُدِّرت سرعته بحوالي ٤٥ كيلومتر بالساعة، بينما تبلغ أقصى سرعة للنحلة ٢٤ كيلومتر بالساعة الواحدة، وهكذا فإن سرعة بولت «الإنسان» عندما حطّم الرقم القياسي العالمي للجري كانت تزيد بنسبة تكاد تصل لضعف سرعة النحلة التي تُحرِّك جناحيها ٢٣٠ مرّة بالثانية...

أيُّ إصرار امتلكه بولت ليفعل ذلك؟!..

كم مرة قاوم الاستسلام؟!..

أي حافز امتلك ليشحذ إصراره..

في داخلِ كلٍّ منّا فطرةٌ وشيءٌ يسمى الإصرار والإرادة علينا أن نتمسك بها، وفي رحلة حياتنا تحتاج هذه الفطرةُ إلى أن نعيدَ شحنها دوماً بل وأن نقوم بتدعيمها حتى لا نفقدَها.. فهل هناك سبيل إلى ذلك؟..

الجواب، نعم! هناك طرق كثيرة لنشحن إصرارنا وندعمه كي نصل لما نريده ونصل إلى عقليةِ وفطرةِ «لا يوجد خيار آخر»، وهنا سأسرد لكم تسعَ خطوات عمليّة فعّالة للمساعدة على ذلك:

١- ارسم مستقبلك..

تخيّل نفسك ركِبت سيارةً، ربَطت حزام الأمان وأدَرت محرك السيارةِ، لكنك لا تعرف إلى أين أنت ذاهب؟ ولماذا شغّلت السيارة؟ ولماذا ربطت حزام الأمان ولماذا ركبت السيارة أصلاً؟!!

يا ترى، كم شخصاً يركب سيارة الحياة ولا يعرف إلى أين هو ذاهب؟ هناك أيضاً من يكون قد ركب السيارة الخطأ، وللأسف هناك من قد سلّم نفسه ومستقبله ليد غيره مثله كمثل شخص يركب سيارة وهو لا يقودها ولا يعرف إلى أين سيتجه من يقودها!!

حتى تنجح في هذه الحياة عليك أن تعرف ما تريده من هذه الحياة، ينبغي أن تعرف أين أنت ذاهب، أين ستكون بعد ٢٠ أو ٣٠ سنة، ومع من ستمضي أيامك وقتها، ما هي الشهادات التي ستحملها، كم ستمتلك من النقود، هل ستكون رياضياً؟ وكيف سيكون شكل جسمك،

وهل ستكون أباً....

الله سبحانه وتعالى خلقنا لغاية، وأمرنا أن ندعوه قائلاً «ادعوني أستجب لكم »، ويقول القدوة عليه الصلاة والسلام (الدعاء هو العبادة)، فالدعاء للأمور الغيبية مثل الجنة، والدعاء للأمور الدنيوية أيضاً. فإذا لم تكن تعرف أصلاً ما تريده أنت فكيف لك أن تطلبه من الله تعالى؟ كيف لك أن ترفع يديك للرزاق، للمعطي الكريم وتطلب منه المال والأولاد والصحة والأصدقاء وأنت لا تعرف كم من المال تريد، وكيف تريد أن تحصل عليه، وكيف تريد صحتك؟ من تريد أن يكون أصدقاؤك؟

إنها أسئلة يمكن أن تسألها لنفسك وستكون إجاباتُك بدايةَ تلمُّسك لطريقك الخاص..

تخيل أن المارد قد خرج لك من المصباح كما في الرواية الشهيرة، وأبلغك أنه سيحقق لك أمانيك وطلباتك التي تريدها بعد خمسين سنة، هل أنت بعارف ما هي طلباتك؟!..

الأمر خيالي لكن الحقيقي هو أنه من الواجب علينا أمام أنفسنا أن نرسم مستقبلنا... فبدون أن ترسم مستقبلك تكون أشبه براكب قارب صغير وسط موجة عاتية لا

تعرف أين ستأخذك.. فالإنسان لا ينبغي أن تكون واجباته في الحياة فقط هي الأكل والشرب والنوم. النجاح يبدأ من التخطيط...

والآن كيف ترسم مستقبلك؟..

اجلس مع نفسك لمدة ساعة في مكان هادئ، دون جهازك الخليوي ودون أي إتصال أو أية مقاطعة.. ستكون هذه واحدة من أهم الساعات في حياتك.. ليكن معك ورقة وقلماً فقط، فأنت لن تستطيع خلق تواصل بين العقل الواعي والعقل الباطن دونهما، استرخ، خذ نفساً عميقاً، أطلق العنان لعقلك وفكّر، اترك لعقلك حرية السباحة في الخيال ولا تكن واقعياً، المطلوب أن تكون خيالياً، أنت تحتاج للأحلام الكبيرة، فلولاها لم نصل كبشر للقمر ولا ركبنا سيارات ولا طيارات، هناك أناسٌ حالمين جلسوا وخططوا وحلموا.. حلمك هو من يقود اتجاهك في الحياة..

تخيل نفسك مع المارد وجاوب على سؤاله، اكتب مالا يقل عن صفحة كاملة حاول فيها قدر المستطاع أن تكتب فيها وبكل صدق كل ما تتمناه وكيف ترى نفسك وأنت عمرك ١٠٠ سنة.. كيف سيكون شكلك؟ كم معك من المال؟ هل أنت موظّف أم مالك شركة أو شركات؟ ما هي هذه الشركات؟ هل أنت سعيد؟ هل أنت محب؟ كيف

علاقتك مع ربك؟ كيف علاقتك مع أهلك؟ كيف علاقتك مع زوجتك؟ أولادك؟ من هم أصدقاؤك؟ ماذا عملت لمجتمعك؟ هل عندك أعمال خيرية؟ ماذا عملت لبلدك؟ ماذا تركت للعالم بعد مماتك؟

ممكن أن تكتب صفحة، ممكن أن تكون صفحتين أو ثلاثة أو أربعة، كلما زادت التفاصيل كان أفضل، استمتع واكتب قصة حياتك، قصتك أنت، البطل فيها أنت.

الحلم يجعلك إنسان آخر، احلم...

٢ - حدّد أهدافك وخطّط للوصول لها وفق أولويات..

بعد أن قمت برسم عالمك الجميل الذي تحلم به، عليك أن تعيشه..

الآن بات من الضروري أن تضع أهدافاً وخطوات عملية لتعرف كيف ستصل، لأنك إذا لم تمتلك خطة فلن تصل، بل من سابع المستحيلات أن تصل إلا بالصدفة والتي تكون احتماليتها ٠.٠٠٠٠١% وإذا كانت هذه الاحتمالية جذابة لك، فالقرار قرارك، اجلس وانتظر الصدفة..

أفكار مميزة دون وجود خطة لتنفيذها، ستحمل لك الندم بالتأكيد.

في العام ٢٠١٤ نشرت مجلة «سايكولوجيكال ساينس»، المعنية بالعلوم النفسية، نتائج دراسة أمريكية أجريت على ٧٠٠٠ شخص وتوصلت إلى أن وجود هدف في الحياة عند الأفراد يؤدي إلى زيادة متوسط أعمارهم عن هؤلاء الذين لا يملكون هدفاً يسعون لتحقيقه في الحياة، إذ يؤدي وجود الهدف إلى اهتمامهم أكثر بصحتهم ولياقتهم البدنية وعاداتهم الصحية، مع العلم بأن الدراسة شملت أفراداً تتراوح أعمارهم بين ٢٠ إلى ٧٥ عاماً..

الدراسة وجدت أيضاً أن أصحاب الأهداف في الحياة لا يملكون مزاجاً سلبياً مقارنة بالذين لايملكون أهدافاً محددة..

حدّد هدفك، حدد أين ستذهب وتتجه في رحلتك، فالبحر كبير ومليء بالجزر، اسأل نفسك أي جزيرة ستقصد في طريقك للمدى الأبعد؟.. مثلاً لو كنت تريد أن تصل لعمر الستين وأنت تتكلم ستة لغات عليك بسؤال نفسك ما هي الخطوات العملية لكي أتعلم أول لغة؟ والجواب يجب أن أسجل بمعهد أو ضروري أن أسافر لدولة لأتعلم فيها اللغة لمدة ستة أشهر وعليّ أن أبدأ بالسؤال في السفارة مثلاً.. الخطوات العملية ومعرفة خطط التنفيذ ضرورية جداً لتحقيق أهداف عملية، ويحتاج

الأمر لسلم أولويات لتتمكن من أن تصل بمستقبلك لنقطة حلمك.. الإصرار بعدها يكون أسهل، فأنت ستتعرف على ماذا ستصرّ.

إذا كنت تريد أن تكون مالك شركة فما هي الخطوات العملية لبداية تحقيق هذا الحلم؟

إذا كنت تريد شهادة فما هي الخطوات العملية لبداية تحقيق هذا الحلم؟

إذا أردت أن تخفض وزنك..

من الطبيعي أن تبدأ بالسؤال عن صالة لممارسة الرياضة بالقرب منك، وأين يمكن أن تمارس الرياضة وكم يوماً ستمارس الرياضة وفي أي توقيت؟ يجب أن تحدد كم ستنزل من الكيلوغرامات، وأن تحدد البرنامج الغذائي الذي ستتبعه..

إذا أردت أن تتقرب من الله عز وجل..

الخطوات العملية يمكن أن تبدأ بقرار الصلاة، يجب أن تحدد المسجد والساعة التي ستصلي فيها، يجب أن تحدد عدد الصلوات وما هو الدعاء الذي ستتوجه فيه لرب العالمين....

إذا أردت منح أهلك المزيد من الوقت والقيام بنشاط ترفيهي معهم..

يجب أن تحدد الوقت، هل ستخطط للسفر معهم برحلة؟ يجب أن تحدد إلى أين، هل بالسيارة أم بالطيارة؟...

كل هدف يأتي من صورة بعيدة ترسمها في خيالك للأمر، صورة بعيدة عن الأمر.. فعندما تخطط لتخفيض وزنك فأنت تتخيل صورتك بعد التنزيل، وعندما تريد الترفيه مع أهلك أنت تتخيل صورتهم وهم سعداء.. وأي هدف تريد أن تصل له يجب أن تأخذ خطوات عملية.. وكلمة خطوات هي جمع كلمة خطوة، إذاً هناك خطوة أولى وثانية وثالثة ورابعة..

اكتب هذه الخطوات بالتفصيل ولا تتركها مجرد فكرة في عقلك يمكن أن تنساها..

اكتبها لتتذكرها..

«لا يهم من أين أنت قادم، المهم إلى أين أنت ذاهب»

بريان ترسي

٣- اربط الأهداف بزمن تنفيذ..

رسمك الجميل لمستقبلك والأهداف والخطط الرائعة التي رسمتها إن بقيت بلا وقت محدد فهي لن تأخذ طريقها

للتنفيذ بشكل صحيح، بدون وقت العقل لا يعمل.. فعندما تقرر تخفيض وزنك حدد فترة زمنية للوصول لهدفك، حدد ٣ أشهر مثلاً، عندما تقرر تعلم لغة حدد أنت لذلك زمن، سنة أو اثنتين أو ثلاثة أو أربع، مثلاً قل لنفسك قبل نهاية الصيف أريد أن أكون قد باشرت عملي الخاص، أو قبل أن أبلغ الخامسة والعشرين أريد أن أتزوج، هذه أمثلة لربط الهدف بالزمن...

عندما يكون عند الإنسان أهداف غير محددة بالزمن فهذا يجعله غير مدرك لمستوى الإنجاز في تنفيذها، هل هو يسير على الطريق الصحيح في تنفيذها أم أنه لا ينجز؟ الأهداف دون خطة زمنية هي أهداف غير قابلة للقياس..

إذا كان هناك شخص يريد تخفيض وزنه عشرة كيلوغرامات بدون تحديد زمن.. وتمكّن من تخفيض كيلوغرام واحد خلال سنة، فهل هذا الشخص في الطريق الصحيح لتنفيذ هدفه رغم أنه قام بتخفيض معقول؟! فقد أنزل وزنه كيلوغراماً واحداً وهذا جزء من الهدف بالتأكيد لكنه استغرق سنة كاملة فهل هذا إنجاز مقبول ومنطقي؟ إنها مسألة قياس مستوى الإنجاز.. وعندها سيكون أمام محاكمة تنطلق من كم تبلغ الفترة التي استغرقها الأمر.. سيسأل نفسه:

هل خطتي الاستراتيجية لتخفيض وزني صحيحة أم غير صحيحة؟، هل تلبي الهدف السامي الذي أسعى من أجله؟..

ومثال آخر، إذا قررتَ افتتاح مشروع، واستغرق الأمر أربع سنوات، سنة لتتبلور الفكرة وسنة للترخيص وسنة لتستأجر المقر ولتوظف شخص، استغرق الأمر ثلاث سنوات، فهل كانت خطتك صحيحة؟

الجواب سيكون كالتالي: لقد أنجزت المهمة وتم الافتتاح، لكن كل ما أنجزته لا يحتاج إلا لثلاث شهور، فهل هذا ما أردته أنت؟

إن عدم تحديد الهدف بأي فترة زمنية يجعل من قدرتك على قياسك لإنجازك معدومة ومدى معرفتك بأنك تسير على الطريق الصحيح صعب جداً، فيجب أن تحدد الهدف بفترة زمنية تليق به، أي أن تقدّر وقتاً متعارف عليه لإنجاز مثل هذه المواضيع ومن ثم تضغط هذا الوقت ليشكل تحدٍ لقدراتك ويجعلك تُخرج طاقاتك والإصرار الذي داخلك..

إذا خططت لعام آتٍ، ابذر بذور الذرة.
إذا خططت لعقد آتٍ، ازرع شجرًا.
وإذا خططت لعصر آتٍ، درّب الرجال وعلمهم.

كوان تسو

٤- صارح نفسك بالأسباب ولتكن أسباباً مصيرية..اعرف لماذا

الآن، وبعد أن قمنا برسم مستقبلنا وحددنا الأهداف الرائعة وربطناها بتوقيت للتنفيذ، يبقى سؤال مهم، لماذا أريد أن أصل لهذه الأهداف؟ فبلا تحديد للسبب سيكون إصرارك أقل مقارنة به عندما يكون السبب محدداً، وعلى سبيل المثال، إذا قررت افتتاح شركة في العام القادم كونك تقلد أحد أصدقائك فأنت ستفقد السبب عندما يقرروا عدم الاستمرار بمشروعهم، عندها ستجد نفسك غير معني بنجاح شركتك في المراحل التالية، وقد تجد نفسك متأخراً عن موعدك مع دائرة ترخيص الشركات كونك كنت نائماً فأنت لا تملك السبب القوي الذي يدفعك لإنجاز المهمة.. لكن عندما يكون هدفك تقديم الدعم المادي لأهلك كونهم محتاجون له، أو أنك تحتاج الشركة ونجاحها لأنك إذا لم تنجح فستفقد رأس المال الوحيد، مثل هذه الأسباب ستدفعك للأمام وتشد عزيمتك..

دهيروبيهاي أمباني شاب هندي فقير وضع جني المال هدفاً له فتمكّن من هزم الفقر.. كان يحتاج المال دوماً فحصل عليه، لقد أراد بعد معاناته في شبابه من الفقر أن يصبح ثرياً..

في العام ١٩٤٨ كان أمباني ينتظر نتائج الشهادة الثانوية في قريته الفقيرة عندما أرسله والده المريض

العجوز إلى مدينة عدن في اليمن ليعمل بعقد عمل في محطة وقود مقابل ٣٠٠ روبية فقط كي يتمكن من الإنفاق على أسرته الفقيرة والتي لا تملك ثمن الطعام، ركب الشاب القروي ابن السابعة عشر عاماً الذي لم يغادر قريته مطلقًا قبل ذلك البحر وذهب لبلد لا يعرف عنه شيئاً.. لقد تغير كل شيء في حياته بسبب الفقر.. تألم لذلك كثيراً وبسبب معاناته من الفقر صار المال هو هدفه في الحياة..

يقول أمباني: إذا ولدنا فقراء فهذا ليس خطأنا، ولكن إذا متنا فقراء فإنه خطؤنا..

في ذلك الزمن كانت عدن تحت السيطرة الإنجليزية، وكانت أهم مراكز تزويد السفن بالوقود وتجارة النفط في المنطقة، ومن أهم موانئ العالم، مما جعل الشاب الهندي يحتك بمختلف الجنسيات فتعلم الإنجليزية والعربية وهو ما أهّله للعمل في الأمور المكتبية عند التجار بعد انتهاء عمله في محطة الوقود يومياً، كان يستمع لنقاش التجار من جميع أنحاء العالم فعشق التجارة وعرف أنها طريقه ليحقق أهدافه، فأراد أن يعمل بها، لكن للمرة الثانية في حياته وقف المال عائقاً في

وجهه، فهو لم يكن يملك ما يكفي ليبدأ بالتجارة، مما جعله يعمل ليلاً نهاراً ليدّخر بعض المال، واستدان مبلغاً من أصدقائه واتفق معهم على أنه في حالة الربح سيصبحون شركاءه وفي حالة الخسارة سيتحملها هو وحده... بدأ أمباني يتاجر في الأشياء البسيطة وبفضل موهبته وذكائه بدأ يربح ويحقق النجاح، لكن كل شيء توقف عندما اضطر أمباني لمغادرة اليمن مع اندلاع معارك تحرير اليمن من المستعمر البريطاني، فغادرت الجاليات الأجنبية اليمن ومنهم الهنود..

يقول أمباني، قبل مغادرتي اليمن أخبرت أصدقائي من العمال الفقراء في الميناء أنني سأمتلك يوماً ما ناقلة نفط وشركة نفط.. وقلت لهم أنني سأصبح من أثرياء الهند والعالم.. لم يكن أصدقاؤه يجرؤون على أن يحلموا بذلك، ولو مجرد حلم...

عاد أمباني لقريته في الهند، وتوفي والده، فقرر الانتقال إلى مدينة مومباي ليبدأ بالتجارة بالمبلغ الصغير الذي أحضره من اليمن فسكن بشقة صغيرة، وبدأ بتجارة التوابل بعد أن تواصل مع معارفه في اليمن، فأرسل لهم طلباتهم من التوابل الهندية، وتلقّى بعد ذلك طلب شراء أسمدة بكمّيات كبيرة وقد اشترط التاجر سرعة التسليم، وتمكن أمباني من توريد البضاعة في الوقت المطلوب فحصل على مبالغ كبيرة في

وقتها مكّنته من الدخول في شراكة في معمل نسيج صغير، وأنتج المعمل نوعاً جديداً من النسيج اسمه بامبير له لمعة مميزة، وتمكنوا من تصديره لليابان ونجح أمباني في زيادة رأسماله لكنه اختلف بعد ذلك مع شركائه فانفصل عنهم وأسس مصنعَ نسيجٍ خاص به، وتمكن بعد جهود شاقة للغاية ومنافسة كبيرة من احتلال مركزاً جيداً في السوق وحصد نجاحات كبيرة..

أرسل أمباني ابنه الأكبر موكيش ليدرس الأعمال في الولايات المتحدة، وفي عام ١٩٨٠ كان الشاب قد عاد ليبدأ بالعمل مع والده، فأسسوا مصنعاً لإنتاج المواد البترولية صار اليوم من الأكبر في العالم، وكذلك الأمر في شركة الاتصالات وشركة البتروكيماويات التي تملكها أسرة دهيروبيهاي أمباني...

يُعتبر أمباني اليوم من أثرى رجال الأعمال في الهند وآسيا، وتُقدر ثروته بـ ٧٠ مليار دولار ومن أهم أقواله التي باتت جزءًا من الثقافة الهندية.. (فكر بسرعة.. فكر في الأمام.. فكر فيما هو كبير، فالأفكار ليست حكرًا لأحد).

اسأل نفسك لماذا تريد هذا الحلم الذي قمت بكتابته؟.. هل لأنه يشكل اتجاهاً عاماً في هذه الفترة والجميع يقوم به (موضة)؟ أم لأنه أمر مصيري أم لأنك تريد أن تكون ناجحاً وقدوةً

لأصحابك أو أبنائك؟ هل تريده لأنك تريد أن ترضي أهلك، هل تسعى لمرضاة الله تعالى من خلاله؟ أم لأنك تشعر بالملل وتريد تحقيق إنجاز ما، يجب أن تعرف لماذا تريد أن تحقق هدفك، ولماذا تريد أن تكون، ولماذا كتبت هذا الحلم؟..

وكما في كل أمر مهم، أحضر ورقة وقلماً، ارسم خطاً عمودياً في منتصف الورقة، اكتب على اليمين لماذا أريد تحقيق هذا الحلم، وعلى اليسار ماذا سيحدث لو لم أحقق هذا الحلم؟ اكتب على الأقل عشرة بنود، وكلما زادت قوة الـ (لماذا) زاد إصرارك، فعندها لن تمل ولن توقف المنبه بل ستصحى صباحاً بنشاط الأبطال الذين يمتلكون الحافز..

ماذا سيحدث لو لم أحققه	لماذا أريد تحقيق هذا الحلم؟	الحلم
- سأقصّر بحق خالقي - سأخسر راحتي النفسية - سأُحاسب على عدم أدائي الصلاة .... - سأعاني من الأمراض بسبب الوزن	- سأُرضي ربي بإداء فريضته - سأستشعر راحة قربه سبحانه - لأن الصلاة أول ما سأسأل عنه	- أن أصلي الصلوات على وقتها - أن امارس

الزائد	- سأتمتع بصحة جيدة	الرياضة يومياً كل
- سأخسر جمال	- سيكون جسمي رائع	صباح
جسمي	- صحتي الجيدة	
- سوف تبقى انتاجيتي	ستُحسن انتاجيتي	
كما هي وقد تسوء	....	
....	....	- أن أخصص ربع
....	- سأغذي عقلي وأثري	ساعة يوماً للقراءة
- ستبقى قدراتي العقلية	معلوماتي	
ومعلوماتي محدودة	- سأعيش حياة أخرى	
- ستفوتني فرصة عيش	في زمن آخر	
حياة أخرى في زمن	- سأقضي وقتي بعمل	
آخر	أمر مفيد	
- سأضيع وقت كان من	....	
الممكن أن استغله	....	
بالقراءة		
....		
....		

الإرادة القوية، والأهداف الواضحة تقصر المسافات.

نابليون بونابرت

٥- خذ قرارك الحاسم.. وأبدأ

بعد أن نفّذنا كل ما سبق وحددنا الأسباب التي تدفعنا لتنفيذ أهدافنا، يجب أن نتخذ قرارَ تنفيذ الخطة بشكل حاسم ١٥٠% وليس ٩٩.٩%، بمعنى ألا نترك لأنفسنا أي إمكانية بالرجوع والعدول عن تنفيذ الخطة إطلاقاً، فبدون أن تتخذ قرار أنك ستحقق الرسم بالأهداف وبالتوقيت وللأسباب المحددة فإنك لن تستطيع تحقيقها، أقوى شيء عند الإنسان هو القرار وعندما يأخذ الإنسان قراراً فلن يقف بوجهه شيء..

في العام ٧١١ ميلادي وقف طارق بن زياد مخاطباً ٧٠٠٠ من جنده بعد أن أحرق السفن التي أقلّتهم من الضفة الجنوبية للبحر المتوسط (مراكش) إلى جزيرة إيبيرية (إسبانيا) وقال لهم في خطبته التي ذهبت مثلاً بعدها: أيها الناس، أين المفر؟ البحر من ورائكم، والعدو أمامكم.. وكانت هذه الكلمات مقدمة لانتصار من أفضل الفتوحات الإسلامية والتي تمكّن بعدها المسلمون من الانتصار على جيوش جرّارة في عقر دارها وحكموا إسبانيا لمدة ٨ قرون كما أورد الإدريسي في كتابه نزهة المشتاق في اختراق الآفاق..

في كل يوم نسمع عن أشخاص اتخذوا قرار لا رجعة فيه وأصبح الأمر بعدها سهل..

شخص توقف عن الدخان بعد عشرات السنين من الإدمان بلحظة واحدة..

شخص كان بعيداً جداً عن الله وقرر بلحظة أن يكون مع الله فتغيرت حياته..

شخص هاجر وترك كل ارتباطاته بالمكان الذي كان فيه بلحظة..

شخص قرر الزواج وفعلها بلحظة...

القرار شيء رائع يحمل في طياته الإبداع والكثير من القوّة..

انظر إلى حلمك على الورقة، خُذ نفساً عميقاً وأغلق عينيك، وتأمل وعِش الحلم كأنه حصل فعلاً وقرر أن لا رجعة فيه، وأن هذه هي الحياة التي تريد أن تعيشها **ولا يوجد خيار آخر**، ثم ادع الله سبحانه وتعالى من كل قلبك وجوارحك ليوفقك ويكون معك..

لا يوجد إنسان أكثر بؤساً من الذي اعتاد على عدم اتخاذ قرار

وليام جيمس

٦- لا تنسَ أن تكافئ نفسك..

بعد أن تُحقق أي هدف بحياتك مهما كان صغيراً كافىء نفسك، ولا تنسَ ذاتك في هذه المعادلة، فأنت وحدك من رسمت لمستقبلك ووضعت الأهداف والخطة والتوقيت، كافئ نفسك وستجد بأنك كلما فترت همتك في المستقبل فإنك ستتذكر أن هناك مكافأة وفترة مرح ستَلي الإنجاز بعد أن يتحقق..

خُذ إجازة واذهب في رحلة، اذهب لمطعم فاخر، اشترِ شيئاً جديداً ترغب به فأنت تستحق، لقد أنجزت...

جميعنا يعشق المكافأة والهدايا، وأن يربّت شخص على كتفنا ويقول لنا أحسنت، إنه عمل طيب، لكن الناس باتت مشغولة عن بعض والحياة سريعة، ونحن نتوقع الكثير من الناس...

يجب أن نكافئ أنفسنا ونقدّرها وألا ننتظر ذلك من الآخرين الذين سنشكرهم على تقديرهم لنا ومكافأتهم لنا إن حصل، وإن لم يحصل سنشكرهم أيضاً فنحن لم نتوقع منهم شيئاً..

أنت مدين لنفسك بذات المقدار من الحب والامتنان الذي

تمنحه للآخرين

إيريك توماس

٧- استفد من تجارب الآخرين ودعهم يلهمونك..

الإنسان كائن اجتماعي بفطرته، وجميعنا نتأثر بالآخرين، وعلينا أن نستفيد من تأثيرهم الإيجابي على حياتنا فمن الممكن أن يكونوا ملهِمين لنا ومحفِّزين لإصرارنا، من الممكن أن يكون الشخص الملهم بطل قصة على مقطعٍ فيديو في اليوتيوب أو الفيسبوك مثلاً أو من خلال قصصٍ نتناقلها عبر تطبيق الواتساب، راقب تجارب الآخرين وكيف انتصروا على التحدّيات والصعوبات، راقب من هم أكبر منك وأصغر، ففي كل تجربة عبرة وتحفيز..

لو تساءلنا بواقعية هل خبرة الإنسان تقاس بعمره، أم بالتجارب التي مرّ بها؟ سيكون الجواب أن خبرة الإنسان يكتسبها من خلال التجارب، لا من خلال الزيادة الرقمية في عدّاد العمر، ومقولة "أكبر منك بيوم أعرف منك بسنة" غير صحيحة بالمطلق، الخبرة لا تقاس بالعمر وإنما بالتجارب التي مرّ بها المرء، فليست المعادلة أنني أبلغ الستين أو السبعين سنة، أو أنّ لون شعري بات أبيضاً وبذلك فأنا أكثر خبرة منك، فمن أين ستأتي الخبرة لمن

لأوراقها، وبعدها تدب الحياة فيها بإذنه تعالى...

لو تأملنا في قصص كل الأشخاص الذين ذكرهم التاريخ لإنجازاتهم التي غيرت معالم البشرية مثل الأنبياء، العلماء، المخترعين، الرياضيين، السياسيين سنجد شيئاً واحداً مشتركاً، فكلهم مرّوا بمراحل فشل وإحباط رهيبة ولكن لم تكن كلمة الاستسلام موجودة في قاموسهم، فبالنسبة لهم، **لا يوجد خيار آخر**، غير الفوز..

كرهت كل لحظة من التدريب ولكني كنت أقول: لا تستسلم، اتعب الآن ثم عِش بطلاً بقية حياتك.

محمد علي كلاي

جاك ما، رجل الأعمال الصيني، صاحب موقع علي بابا للتسوق الإلكتروني عبر الإنترنت لم يكن طالب متفوق في حياته الدراسية، فشل مرتين بالحصول على القبول في الجامعة لكنه عمل على تطوير لغته الإنجليزية عن طريق الاحتكاك بالسياح، وتمكن إثر ذلك من نيل

يقضي وقته نائماً؟!..

من الممكن أن يكون عمر الإنسان عشرين سنة فقط ولكن لديه خبرة وقد مرّ بتجارب أكثر من ذلك الشخص الذي يبلغ السبعين عاماً، الأمر يعتمد على الخبرة التي تكتسبها من خوضك للتجارب المختلفة والتحديات والمصاعب التي تواجهك في أيام حياتك بأكملها.. وهذا لا يعني أن تكون حياتك رحلة مصاعب مترافقة مع شَد الأعصاب والتعب لكي تكون لديك هذه الخبرة، فخبراتنا تأتي من تجاربنا الشخصية، وتأتي مما نقرؤه عن تجارب الآخرين أو نسمعه عنهم وحتى ما نشاهده، خبراتنا بالحياة تقاس بكمية معرفتك للحياة من حولك وعدم تقوقعك في دائرة الاستسلام..

كل الأحلام التي نأمل تحقيقها هناك من سبقنا إلى تحقيقها على وجه الكرة الأرضية الآن أو في الماضي، وكمثال على ذلك، إذا أراد أحدنا أن يمارس رياضة الكونغ فو وأن يبرز بها وأن ينال شهادة "ماستر" بها، عليه أن يبحث عن تجارب الآخرين، أين عاشوا وأين تدربوا، فإن كان لا يستطيع السفر لهذه الأمكنة، فليدرس تجارب محلية وكيف نجحت، وعلى ذات المنحى، إن أراد

أحدنا أن يبرز بكرة القدم فلماذا لا يدرس خطوات حياة ميسي أو رونالدو، وإن لم يستطع أن يفعل مثلهم فليدرس تجربة شخص وصل لحلمه ولمستوى مرموق بالكرة في بلده وليسِر على ذات الخطوات، إذا لم يجد فليكن هو الأول لكن يمكن أن يأخذ من تجارب الآخرين كم ساعة تدربوا؟ ماذا كان طعامهم وشرابهم؟ وهو ما يسمى Role Modeling أي أن تجد شخصاً تَمكَّن من تنفيذ شيء قريب مما تسعى لأن تنفذه وأن تتبع خطواته..

لا تُعِد اختراع العجلة بل حسِّنها وجمِّلها..

هل ينبغي أن نعيد اختراع العجلة أم علينا أن نقوم بتحسين هذا الاختراع بالطريقة التي تناسبنا؟..

علينا أن نبدأ من حيث انتهى الآخرون وأن نُدخل التطوير على عملهم لنكسب الوقت.. هناك الكثيرين ممن سبقونا ويمكننا أن نستفيد من تجاربهم..

أنصت دوماً للخبراء، فسوف يخبرونك بما لا يمكن القيام به والسبب في ذلك.
ثم قم بـه.

روبرت هينلين

هل يجب علينا أن نسير بذات الخطوات التي

استغرقها أحدهم ليصل لاكتشاف بعد ٦٠ عاماً من الخبرات الحياتية أم أنه ينبغي علينا أن نوفر على أنفسنا رحلة ٦٠ عام ونبدأ من حيث انتهى بعد أن ندرس ما صنعوه ونأخذ العبرة؟ وعند هذه الحالة نكون قد كسبنا سنوات حياتنا وسنوات حياتهم..

أوجِد شخصاً أو اثنين أو أكثر ممن وصلوا لنقطة شبيهة بالتي ترغب بالوصول إليها، سواء أكنت تريد أن تكون معمارياً أو كاتباً أو طباخاً أو مصمم غرافيك أو متحدثاً.. وراقب تجارب أشخاص آخرين نجحوا في هذه المجالات.. وابدأ من حيث انتهى الآخرون..

ليست الخبرة هي ما يحدث لك، بل هي ما تفعله حيال ما يحدث لك.

ألدوس هاكسلي

٨ - تعلّم من أخطائك وغيّر استراتيجيتك:

هناك فارق كبير بين الإصرار على فعل أمر ما وتكرار المحاولة لمجرد العناد، والإصرار على إنجاز أمر ما مع تقييم كل محاولة ودراسة الأسباب..

دعونا نأخذ مثالاً لشخص يبحث عن وظيفة وقام بتقديم سيرته الذاتية لشركة أو اثنتين أو عشرة، ومن الممكن أن يكون قد قدمها لأكثر من ألف شركة ولكن لنفترض أنه قام

بتقديمها لعشر شركات، ثم يقول أنا قمت بطرق جميع الأبواب ولكن لم أجد أي نتيجة، ويبدأ عقله الباطن بتصديق هذه المقولة الخاطئة فالأبواب ليست محصورة بعشرة فقط بل إنها تتعدى الآلاف وعشرات الآلاف، فهذا المصطلح خاطئ ولا يجوز استخدامه... وهنا نكون أمام حالة التبرير الخاطئ والذي يقود للإدراك الخاطئ..

لنفترض أيضاً أنك قدّمت لألف وظيفة وقاموا بإعطائك جميعهم نفس الجواب ونفس الرد بالرفض، هل من الممكن أن يكون هناك خطأ باستراتيجيتك للتقديم لهذه الوظيفة؟ هل من الممكن أن يكون هناك أمر خاطئ تقوم أنت بعمله؟

على الإنسان أن يتعلم من التجربة، وإذا كنت لا تريد أن تستسلم فيجب أن تتعلم من المرات التي فشلت بها، ولذلك عليك معرفة سبب رفض الألف شركة لك، وحاول أن تسألهم كيف بإمكاني أن أكون أفضل في المرات القادمة لكي أتعلم؟

الاحتمالات كثيرة، ممكن لشخص أن يقول لك أنت تقدم سيرتك باللغة الفرنسية ونحن شركة إنجليزية، أو أن سيرتك تحتوي على الكثير من الأخطاء الإملائية، قد يكون نسيانك لوضع تاريخ ميلادك هو السبب، أو أنك لا تمتلك الشهادات

والمؤهلات العلمية المطلوبة، ولكن من غير المنطقي أن ترفضك ألف شركة بدون سبب وبدون أن يكون شيء ما ناقص في طلب التقديم، لنكن عمليين ومنطقيين ونتعلم من التجارب التي نخوضها، لأن كل تجربة وكل تحدٍ نخوضه نحصل من خلاله على ما يسمى بالتغذية الراجعة، فعندما نفشل في شيء معين يجب أن يكون هناك ناتج من هذا الأمر وهو ما تعلمناه من عدم تحقيق ما طمحنا له، ولماذا لم نستطع تحقيقه، نأخذ هذا الناتج لنغير استراتيجيتنا بما يتناسب معه.

من الممكن أن يكون السبب في كونك قدمت لهم سيرتك الذاتية ورقياً وكانت استراتيجية الشركة أنها تستلم السير الذاتية عن طريق البريد الإلكتروني وبذلك تكون قد عرفت السبب وراء الرفض لتستفيد من ذلك في المستقبل. من الممكن أن تتطلب الوظيفة معرفة ثلاث لغات وأنت لا تملك سوى اثنتين فتقوم بتغيير استراتيجيتك لتتعلم لغة جديدة.

شركة «AirBnB» التي تدير اليوم موقعاً تقدر قيمته بـ ١.٣ مليار دولار أميركي، ويتيح للناس في العالم أجمع تأجير غرفهم ومنازلهم وفللهم لسياح ومسافرين، واجهَت في بداياتها صعوبات تمويلية خانقة هددت بإغلاقها، حيث لم يكن إيجاد المستثمرين أمراً سهلاً، لهذا السبب عمل المؤسسون

العالم !!

يجب أن تتعلم أمرين من أي تجربة تمر بها أو أي عملية لا تحقق ما نرجوه:

الأمر الأول أن تتعلم منها، ما الذي حدث وكيف يمكنني أن أقوم بها بطريقة أفضل، والأمر الثاني هو أنك تقوم بالفعل وتغير استراتيجيتك باستخدامك للأمور التي تعلمتها من التجارب السابقة لتجد طريقاً آخر للوصول إلى هدفك.

أحياناً يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه،
ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق،
بدلاً من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه.

الدكتور إبراهيم الفقي

٩ – ادعُ لرب العالمين واتكل عليه..

كل الخطوات السابقة الثمانية هي خطوات عملية، خطوات مدروسة ومجربة وستسهم برسم استراتيجية توصلك إلى الرسالة التي أردتها، وهذه المنظومة الرائعة والطاقة الرهيبة الموجودة بداخلك خصوصاً وفي الدنيا عموماً مصدرها الله سبحانه وتعالى، الرزاق الكريم، فهو خالق النظام وهو من وضعه في هذا الكون

على تغيير الاستراتيجيات لفترة معينة، فقاموا ببيع رقائق الذرة الموضّبة في علب من الكرتون، تحمل صور بعض السياسيين، منهم أوباما، ومدوّناً عليها عبارة "نسخة محدودة". تمكنوا بهذه الطريقة من بيع ٨٠٠ علبة خلال شهرين، كل واحدة منها بـ ٤٠ دولاراً، فجمعوا أكثر من ثلاثين ألف دولار.

قصة أخرى تلهمنا في تغيير استراتيجياتنا لتحقيق أهدافنا..

فان كلويفرت مزارع هولندي هاجر إلى جنوب أفريقيا للبحث عن حياة أفضل، سافر وراء حلمه في غد أفضل، فباع كل ما يملك في هولندا ليشتري أرضاً أفريقية خصبة ويحولها إلى مزرعة ضخمة وحديثة، لكنه بسبب جهله - وصغر سنه - دفع كل ماله في أرض جدباء غير صالحة للزراعة.. ليس هذا فحسب بل اكتشف أيضاً أنها مليئة بالعقارب والأفاعي والكوبرا القاذفة للسم.. وبدلاً من أن يندب حظه حلل الأمر لمكوناته وغيّر استراتيجيته فلمعت بباله فكرة غير متوقعة، لماذا لا ينسَ فكرة المشروع الزراعي ويستفيد من كثرة الأفاعي حوله لإنتاج مضادات السموم الطبيعية كون الأفاعي موجودة في كل مكان، وأيضاً لأن ما من أحد غيره متخصص بهذا المجال..؟

المزرعة ذاتها اليوم هي أكبر منتج للقاحات السموم في

فالهجرة قد حدثت بعد ١٣ عاماً من نزول الوحي، وكان أن أوحى له رب العالمين بالهجرة... فإذا كان الحل في الهجرة فكيف خطط للهجرة؟..

وإذا كان السؤال إلى أين فالجواب كان المدينة المنورة..

وإذا كان السؤال مع من فالجواب مع صاحبه أبو بكر الصديق رضي الله عنه..

وإذا كان السؤال متى فقد كان القرار بعد أن يأذن الله تعالى..

وإذا كان السؤال أي طريق سيسلك فقد كان أن سلك طريقاً فيه أكثر من غار ولبث في كل منها متخفياً لأيام..

وهكذا... وكم سيأخذ معه من طعام وشراب... وكيف سيخبئ أثره كونه قد أخذ في الاعتبار أن المشركين من أهل مكة سيتبعون أثره وسيحاولون القبض عليه مع صديقه، والأسئلة كثيرة لرحلة استغرقت ٧ أيام وغيرت وجه البشرية..

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن رسول الله عليه الصلاة والسلام قال:

«لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدوا خماصاً وتروح بطاناً»

فأصبحت تأخذ منه وتعطيه، لذلك يجب علينا أن نشكر الله تعالى دوماً، وأن نتوكل عليه ونستخيره، عليك أن تعرف كيف ترفع يديك له، وكيف تدعوه وكيف تطلق طلبك من داخلك محملاً بتفاصيل ما تريد، أين تريد أن تذهب، كيف تريد ذلك، كم تريد، فقد قال تعالى: «وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»..

وقال: «وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»..

وقال: «إن الله يحب المتوكلين»..

فالتوكل على الله تعالى يعلمنا كيف نخطط لحياتنا وكيف نبدأ بالتنفيذ..

التوكل هو التخطيط والعمل والأخذ بكل الأسباب ومن ثم إرجاع الأمر للرحمَن الرحيم، للتوفيق وتسخير الأفضل لنا مع الرضى التام بالنتائج..

دعونا نأخذ مثالاً، الرسول عليه الصلاة والسلام، وبالتحديد قصة هجرته من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة في العام ٦٢٢ ميلادي، لنتعلم منها العبرة في كيفية الإصرار وبناء الخطط وتحديدها بوقت وتنفيذها..

رسولنا عليه الصلاة والسلام بالتأكيد طرح على نفسه الكثير من الأسئلة وقام بترتيب كل الأمور وفق منهج محدد، أسئلة مثل:

ما هو حل ما يعترضني من أمور في مكة المكرمة

... شكراً سيف

قال الله تعالى:

«وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ» {النحل: ٧٨}

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«اللّهمّ انفعني بما علّمتني، وعلّمني ما ينفعني، وزدني علما، والحمد لله على كلّ حال»

فضولك هو محرك حياتك.. إنه دافعك للمعرفة

معتز مشعل

بابا إحنا وين رايحين؟

أجبته: حبيبي سيف إحنا رايحين ع راس الخيمة.

وليش رايحين هناك بابا؟

عشان نقضي مع بعض وقت حلو، ونسبح ونلعب ونشوف ناس جداد...

وليه نعمل هيك بابا؟

عشان نستمتع.. ننبسط.. نضحك مع بعض ونلعب ونغير جو... مش إنت بتحب هيك؟

آ بابا، بحب بس ليش نعمل هيك؟

أجبته: حلو بابا الواحد يقضي وقت مع حالو، مع ولادو، مع إمو، وهيك أنا برتاح من شغلي وإنت يا بابا ترتاح من دراستك...

رائع بابا، وليه لازم نعمل هيك؟

استمر سيف بطرح الأسئلة والاستفسار عن كل شيء، وفي كل مرة يسأل ويتلقى جوابي تتسع حدقات عينيه! وتزداد دهشته ومفاجأته وتركيزه.. فيفتح فمه ويتنفس ببطء حتى لا يشوِّش صوت تنفسه على سمعه لما أقوله له! لقد كان يسمعني بعقله وقلبه وروحه كون هذه الأسئلة مهمة جداً بالنسبة له، والمعلومات جديدة وعميقة جداً... كنت أقود السيارة وأراقبه عبر مرآة السيارة وهو خلفي، كانت كمية التركيز عنده غريبة، كمية تركيز لا تنبع من شخص يسأل مجرد أسئلة عادية بل أسئلة ممكن أن تغير محور حياته وطريقة تفكيره...

وبحكم تعودي على أسلوب تفكير ابني فكان من الطبيعي أن استمر بالإجابة على تساؤلاته...

ومع كل سؤال كنا أنا وأمه نضحك أكثر وأكثر، وعندما وصلنا للسؤال رقم مائة انفجرنا أنا ووالدته ضاحكين ومستغربين في الوقت ذاته...

مركز التسوق – يكون سيف مبهوراً ومحدقاً بكل ما حوله، إنها أعلى درجات التركيز والانتباه وكأنه يحاول جمع المعلومات وتخزينها، يريد أن يعرف كل شيء...

من هؤلاء الناس، ما هذه المحلات، ماذا تبيع؟؟؟؟ ما هو طول هذا الكرسي؟ ما ملمسه وهل يستطيع أن يصعد عليه أو ينزل عنه؟

يحاول أن يتكلم مع الجميع، وكلما حدث شيء أمامه يسألني ما هذا؟ ولماذا؟...

يشدّني من يدي ليجعلني أشاهد ما يشاهده وكأني أزور المول للمرة الأولى!

يحاول أن يتفاعل مع كل ما هو أمامه بحواسه الخمسة، حتى أنه يجعلك تشعر بأنه يدرك بأن حواسه الخمسة قد خُلقت ليتعلم كل شيء وليدرك كل شيء!...

وتستمر الأسئلة..

بابا خليني أدوق هذا الأكل!

بابا شامم هالريحة؟.. شو هالريحة!

بابا إلمس هالشي وشوف كيف..!

بابا سامع؟

بابا شايف؟!

وهكذا فإن حال ابني كأي طفل يسأل ويسأل... فهو

يرغب بأن يعرف ويعرف المزيد...

هناك آباء يزعجهم هذا الأمر، ولكن نصيحتي لهم أن يكون الأمر عكسياً أي أن يُعطوا الاهتمام الكامل لكل سؤال يطرحه الطفل.. يقول قدوتنا رسول الله ﷺ (سيأتيكم أقوام يطلبون العلم فإذا رأيتموهم فقولوا لهم مرحباً مرحباً بوصية رسول الله ﷺ واقنوهم، قلت للحكم ما اقنوهم، قال علموهم)...

ومن المستغرب والجميل جداً أن أسئلة طفلي تساعدني على أن أتفكر وأسأل وأبحث لأجد الجواب الصحيح، فمثلاً ابني يطرح العديد من التساؤلات عندما يشاهدني وأنا أصلّي، لماذا تصلي؟ لماذا تسجد؟ ما سبب سجودك بهذه الوضعية؟ بإمكانك أن تستفيد من هذه الأسئلة التي قد تثير فضولك أنتَ فتبحث وتتفقه.

فطرة هذا الطفل أن يكون فضولياً وأن يجرّب أموراً جديدة وأن يقوم بعمل أمور جديدة وأن يبحث ويستكشف ليفهم هذا العالم دون أن يخاف باعتماده على حدسه فقط ومن الممكن أن يكون حدسه هذا خطر ولكن بالنسبة له خطر أن لا يفهم شيئاً ما هو أكبر من المخاطرة لعمل أمر ما، بالنسبة له أي شيء جديد يقوم بعمله هو مخاطرة...

عندما يقفز في مسبح مخاطرة...

عندما يلبس لبساً معين لم يتعود عليه بالنسبة له مخاطرة...

عندما ينام في مكان جديد مخاطرة...

ولكنه دائما ما يرحب بفكرة التعرف على أي شيء جديد...

عليك الآن أن تختار: هل أنت الطفل الذي لم يصل بعد إلى الضجر من العالم، وهل أنت الفيلسوف الذي يرغب بالمعرفة، بالنسبة للأطفال، العالم وكل ما فيه هو شيء جديد، وهو الأمر الذي يثير دهشتهم. الأمر ليس كذلك للبالغين. معظم البالغين مستكينين ويقبلون العالم كأمر طبيعي لا يثير دهشتهم. هذه النقطة على وجه التحديد حيث يصبح الفلاسفة هم الاستثناء. الفيلسوف يتفوق على الناس لأنه لن يصبح يوماً معتاداً على العالم، بالنسبة له، لا يزال العالم يبدو محيِّر وغامض. الفلاسفة والأطفال الصغار بالتالي يكونون مشتركين في هذا الأمر. الشيء الوحيد الذي نحتاجه لنكون فلاسفة هو سمة التعجب...

جوستاين غاردر

أشارت دراسة علمية حول أهمية الفضول في زيادة سرعة التعلم عند الأطفال الصغار وفي ممارسة الرياضة، وأشارت الدراسة إلى أن فطرة الفضول عند الأطفال

تعتبر أهم من أثر الوسط الاجتماعي في تطوير مهاراتهم..

وجاء في الدراسة التي أجرتها كلية الطب في جامعة نيويورك ونشرت نتائجها في مجلة «ساينتفيك» العلمية الشهيرة، أن الأطفال الذين يهتمون منذ نعومة أظفارهم بكل شيء من حولهم، ويسألون أسئلة كثيرة، يتمتعون بالذكاء أكثر من غيرهم بسبب ما يتمتعون به من فضول.

جميعنا سمع بالمخترع الأعظم على مر الأزمنة، وأقصد توماس ألفا أديسون، إنها قصة يتم تداولها كثيراً جداً، والكثيرون يقولون لي كلما ذكرتها "يا أخي إنت ما عندك غير قصة أديسون!؟"..

صحيح... أنا أذكرها كثيراً لما ترويه لنا من عِبر وما تحويه في أحداثها من إلهام... وكيف تحول هذا الطفل الذي وصفه أساتذته بـ "المُشوَّش والغبي" وأصبح فيما بعد الرجل الذي أنار العالم..

لم يكن أديسون ناجحاً في مدرسته، وقرر مدرسوه أنه غير قادر على استيعاب المناهج الدراسية وأخبروا والده بذلك فوصفه بالغباء وقرر أن يترك ابنه المدرسة بعد ثلاثة أشهر فقط من بدايته فيها، لكن والدته كان لها رأي آخر وكانت متسامحة معه جداً، فهي الوحيدة التي أثر فيها

لا يوجد خيار آخر..

٩ خطوات ستكون نقطة تحوّل جذري في حياتك بإذن الله...

١. ارسم مستقبلك.

٢. حدّد أهدافك وخطط للوصول لها وفق أولويات.

٣. أربط الأهداف بزمن تنفيذ.

٤. صارح نفسك بالأسباب ولتكن أسباباً مصيرية.. اعرف لماذا.

٥. خذ قرارك الحاسم.. وابدأ.

٦. لا تنسَ أن تكافئ نفسك.

٧. استفد من تجارب الآخرين ودعهم يلهمونك.

٨. تعلم من أخطاءك وغير استراتيجيتك.

٩. ادعُ لرب العالمين واتكل عليه.

الإصرار موجود ويحتاج إلى تحفيز، الإصرار موجود ويحتاج إلى تدريب، الإصرار موجود يحتاج إلى أهداف واضحة وأسباب، الإصرار موجود ويحتاج إلى تركيز، الإصرار موجود ويحتاج إلى قرار حاسم للوصول لما تطمح له أنت.. فببساطة، لا يوجد خيار آخر ... إلا الفوز.

تُعلمنا أهمية المشاركة، وكيف أن اللاعبين الـ ٢٢ يلعبون بكرة واحدة فقط لكنهم يستمتعون بذلك جميعهم، وكالعادة أثارت هذه المعلومات موجة من التساؤلات عند سيف...

ليش عم يلعبو كورة!؟

طيب بابا لمّا يدخلو «جول» شو يستفيدو!؟

ليش عم يركضو لمّا يدخلو «جول».. ليش مبسوطين!؟

طيب بابا ليش فيه ناس تتفرج هناك مش بالتلفزيون!؟

بابا إنت بتلعب كورة؟

ليش ما بتاخدني معك وقت تروح تلعب كورة؟!

بصير أنا إلعب كورة؟

شكراً بابا...

كنت أجاوبه، أشرح له وهو مستمر بأسئلته لماذا ولماذا...

أذهلني بكثرة التساؤلات التي طرحها وهو في قمة التركيز، لديه فضول رهيب لمعرفة الإجابة وفهم كل ما يدور حوله. ومن أهم أسئلته كان الـ «لماذا»!.

والأمر ذاته يتكرر أيضاً عندما نكون في المول -

كمية أسئلته وتواترها بلا نهاية أثارت انتباهي.. وتساءلت بداخلي...

من أين جاء سيف بكل هذه الأسئلة والفضول؟ فأنا ووالدته لم نعلمه هذا الشيء..

لماذا يريد أن يعرف؟

ماذا سيستفيد عندما يعرف؟

هل نحن نعيش حياتنا كهؤلاء الأطفال؟ ونتساءل بطريقتهم؟ أم إننا قد قبلنا أن هذا حد معرفتنا؟! الكثيرون منا يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء ويعتقدون أن السؤال صار عيباً!! وهذه مصيبة كبرى...

لم يكن طريق رأس الخيمة أو العطلة هو الشيء الوحيد الذي حرّك الفضول عند ابني في ذلك اليوم، فالكثير من الأشياء الأخرى كانت تثير تساؤلاته..

لديه فضول لا ينتهي ليفهم ويستوعب كل شيء يقال أمامه..

ففي يوم آخر كنا نشاهد مباراة كرة القدم معاً، وكنت أشرح له كيف تُلعب هذه اللعبة، ولماذا هناك كرة واحدة فقط يركض خلفها ٢٢ لاعب، وأوضحت له أن هذه اللعبة

فضول ابنها وكانت تجيبه عن كل تساؤلاته وقد تمكنت من توظيف أسئلته ليصبح قارئاً نهماً حتى يجد إجابات أكثر على تساؤلاته، وسرعان ما بدأ يقوم باختراعاته العلمية، ليقول بعد ذلك أن كل نجاحاته واختراعاته جاءت لأنه كان يريد أن يجعل أمه مبتسمة وفخورة به..

لنتساءل كيف كان منهج التفكير عند أديسون حتى وصل إلى ما وصل إليه؟... أديسون كان يختار أولاً مشكلة ما ويعتبر أن التفكير بها بعمق من خلال تجزئة تفاصيلها سيؤدي لحل كل جزء على حدى ومن ثم يجب العمل على تجميع أجزاء الحل في حل نهائي، وهو ما بات يسمى بـ "اختراع"...

هكذا كان أسلوبه في التفكير لإيجاد حل تكنولوجي لمشكلة عرض الصور والأصوات لتظهر بشكل متتالي فاخترع الفونوغراف أو تقنية القرص الدوار، والأمر ذاته ينطبق على توهج الضوء من خلال المصباح الكهربائي... كذلك كان الحال مع الكثير من المشاكل التي فكر بها وتحولت بعد حلها إلى اختراعات مسجلة باسمه وصلت إلى ما يقارب ١١٠٠ اختراع، اليوم يُجمِع الكثير من المفكرين أن أهم اختراعاته كانت "المختبر الصناعي" الذي كان يشتمل على الأدوات والأجهزة وكل ما يحتاجه ليقوم

بتجربة حلول للتساؤلات والمشاكل والقضايا التي يعمل على حلها بعد أن تثير فضوله، كان عمره ٢٨ عاماً عندما أسس مختبره الصناعي، بعد ذلك التاريخ بدأت الشركات الكبرى في العالم بتأسيس مختبراتها الخاصة وفق منهج توماس ألفا أديسون، وأصبحوا يستقطبون المهندسين الصناعيين وعلماء الفيزياء والكيمياء والرياضيات ليجدوا حلول تطويرية في صناعاتهم....

ما هو سر نجاح توماس ألفا أديسون؟...

إنه مزيج من الطموح القويّ والراسخ مع إيمان بمقدرته على إيجاد الحلول، وقبل كلّ شيء – فضوله النهم للمعرفة....

أنا لم أقابل هذا الرجل، لكنني متأكد مليار بالمائة أن أهم شيء كان في حياته هو تساؤلاته مثل:

لماذا لا؟

ماذا لو؟

هل نستطيع؟

ماذا أخسر إن حاولت؟

أسئلة عميقة جداً حركت داخله الشغف والإبداع والإختراع...

ومن الطبيعي أن يتساءل الكثيرون.... ما الذي دفع به

إلى الأمام؟...

يحلل البعض الأمر على أنه امتهن الاختراعات وكان أن أصبح رجل أعمال يلهث وراء الأرباح وكان محركه المال، ويقول آخرون أن الارتقاء بحياة البشر كانت دافعه..

لكن أديسون صرّح ذات يوم بأنه كسب من اختراع نظام الإضاءة الكهربائي مبلغَ ٥ ملايين دولار وهو ما كان يمثل في ذلك الوقت ميزانية أكثر من دولة مجتمعة، وأنفق المبلغ على اختراع لمعالجة الحديد الخام وتكريره، ولم ينجح في اختراعه رغم كل جهوده فقال قوله الشهير: "لنكن واضحين، خسرت المال كنتيجة، لكن الطريقة التي خسرت بها أموالي كانت متعة حقيقيّة لي، لقد حاولت!»

تخيّل إنسان يضيّع خمسة ملايين دولار عام ١٨٨٠!! إنها تمثل ميزانية دولة!! ثم يقول أنا لست نادماً أنا استمتعت بما قمت به!!!

لنتأمل كيف يكون الإنسان عندما يؤمن بما يفعله، عندما يكون صادقاً مع نفسه ويعرف هدفه، عندما يعرف ما يحب من أعمال، السعادة عندها لن تكون المال بحد ذاته بل كيف ينفق وقته وماله...

السعادة أن تعرف ماذا ستترك بعد أن تغادر هذا الكوكب..

يا الله... أعتقد أن قصة حياة أديسون تحمل معانٍ لا تقل بأهميتها عن اختراعاته أو الاختراعات التي طورها، إنها قصة ملهمة بكل معنى الكلمة..

الأطفال لديهم فضول ملحوظ بخصوص كل شيء، كل شيء ما عدا الأشياء التي يريدهم الكبار أن يعرفوها. إذن علينا أن نمتنع عن أن نفرض عليهم أي نوع من المعرفة وحينئذ سيكون لديهم الرغبة لمعرفة كل شيء

فلويد دل

جيهان ألصوي هو أب تركي، حدث معه ما حدث معنا جميعاً، تعطلت الطائرة المسيرة عن بعد والتي أحضرها لابنه ليلعب بها... وبدلاً من أن يرمي بالطائرة في سلة المهملات، سأل نفسه...

لماذا لا أحاول إصلاح الطائرة؟

قاده السؤال لسؤال آخر... كيف تطير هذه الطائرة؟

الفضول دفع الأب التركي للسعي وراء إجابات عن تساؤلاته، والبحث وجمع المعلومات عن كيفية صيانتها كما تقول جريدة «ديلي صباح» التركية في عددها الصادر بتاريخ ٢٤ فبراير ٢٠١٧... حيث تمكّن الشاب التركي من صيانة الطائرة بعد أن بدّل محركها والقطع المعطّلة من خلال توصُّله لمعرفة آلية عمل الطائرات المسيرة عن بعد، وكانت تساؤلاته تقوده دوماً إلى إجابات حول كيفية تصميمها وتصنيعها..

ومع مرور سنة من الزمن، استطاع ألصوي أن يصمم عدة نماذج من الطائرات بأحجام متعددة وبعض النماذج حلقت على بعد ٥٠ كيلو متراً، حيث نشر مقاطع فيديو لذلك عبر صفحته في مواقع التواصل الاجتماعي، فلقيت رواجاً داخل وخارج تركيا وانتشرت بشكل سريع في العالم. وتلقى العروض والطلبات من أذربيجان والجزائر والمغرب والسعودية...

خلال أربع سنوات قام جيهان بتصنيع حوالي ٣٠ نموذجاً من الطائرات لابنه ليلعب بها... وليصدرها!!!

يقول ألصوي: الطائرة الواحدة كلفته في البداية حوالي ٥٠٠ ليرة تركية (١٤٠ دولار) ومع تطويره للطائرات بلغت تكلفة بعض الطائرات بحسب حجمها وطرازها ٨

آلاف ليرة (حوالي ألفين و٢٣٤ دولاراً)!!

إنها قصة ملهمة بمعنى الكلمة، الفضول عند هذا الرجل قاده لتصدير ثلاثين نموذجَ طائرات بعضها يطير على بعد ٥٠ كيلومتراً وكلفتها ١٠ أضعاف كلفة أول طائرة قام بإجراء أبحاثه عليها!!

هنا... أود أن أطرح سؤالاً:

كم منّا أغلق عقله وتوقف عن كونه فضولياً؟

كم منا يخاف أن يسأل نفسه لماذا أقوم بما أقوم بعمله الآن؟ لأنه يعرف أنه من الممكن أن يواجه جواباً قد لا يعجبه..

كم منا يجب أن يقف ويسأل نفسه لماذا أقوم بعمل ما أقوم بعمله الآن؟ ويكون فضولياً لمعرفة لماذا وصل إلى حياته التي يعيش حالياً...

كم منّا سافر أو عمل في وظيفة ما أو قام بمشروع أو تكلم مع شخص وكانت لديه بعض الاستفسارات ولكنه لم يسأل ولم يبحث ومن الممكن أن تكون الفرصة فاتته...

كم منّا نسي ذلك الشيء الذي يسمى الفضول وأن تكون فضولياً وتبحث وتقرأ وتسأل لتعرف...

كم منا يعيش فقط ليدفع فواتيره بدون أي بحث ولا أي أسئلة...

من منا جلس مع نفسه وسأل نفسه ماذا أريد، وما هو الشيء الذي أحب أن أستيقظ من أجله؟

لماذا يتملكني هذا الشعور كل ما أستيقظ، سعيد أو حزين؟

لماذا أوجدني الله سبحانه وتعالى في هذه الدنيا وبهذه المعطيات والتحديات التي حولي؟

كيف أستطيع أن أتعلم شيئاً جديداً أطور به نفسي؟

كيف أطور علاقتي بمن هم حولي.. مع أهلي... مع مجتمعي.. مع ربي...؟

كيف يمكن أن تكون صحتي أفضل... وهي التي تعتبر سفينتي في هذه الدنيا والتي ستساعدني على الإبحار في هذه الدنيا بأحسن حال؟

كيف، أين، لماذا، متى، مع من...

كُن فضولياً تجد نفسك تتطور وتتحسن وتصبح أفضل نسخة من نفسك...

الفضول حاضر دوماً في العقول العظيمة والمعطاءة وهو أول المشاعر وآخرها

صمويل جونسون

تشير دراسة علمية إلى أن الفضول والدوافع الفضولية تبقى موجودة داخل معظم الناس عندما يكبروا...

فقد قام العالمان كريستوفر سي وبوين روان بإجراء سلسلة من التجارب للوصول لنتائج ترشدهما لمعرفة ما إذا كان الأشخاص العاديين يمكن أن يعّرضوا أنفسهم لمحفزات غير مفيدة بهدف إرضاء فضولهم..

الدراسة التي طبقت على عينة من الأشخاص العاديين تمت عبر وضع المشاركين في غرفة انتظار وقيل لهم أن عليهم الانتظار في الغرفة، وأثناء ذلك يمكنهم التسلية وتمضية وقتهم من خلال اللعب بالأقلام إذا رغبوا، حيث وُضع أمامهم طاولة عليها أقلام طرائف منقطة، وتم تقسيم المشاركين إلى قسمين.....

الأول وُضع أمامه أقلام (معروفة النتائج مسبقاً) ومنقطة إما باللون الأخضر وتشير إلى قلم عادي، ولن يحدث شيء في حال الضغط على النقطة الخضراء (معروف النتائج)، أو منقطة باللون الأحمر وتشير إلى قلم عادي، سيؤدي الضغط على النقطة الحمراء إلى ظهور

مفاجأة بالتأكيد (معروف النتائج مسبقاً)..

الثاني كان أمامهم أقلاماً منقطة بالأصفر فقط، وعند الضغط عليها فالنتيجة ستكون (صادمة وغير معروفة مسبقاً)...

أي أن كل شخص يمكنه أن يختار قلماً ويلعب هذه اللعبة أو لا يلعبها..

النتائج أشارت إلى أن ٥١% من الأشخاص الذين وضعت أمامهم أقلام منقطة بالأصفر وغير معروفة النتائج قد اختاروا قلماً ومارسوا اللعبة، أما الأشخاص الذين وضعت أمامهم أقلام معروفة النتائج فإن ٣٠% منهم فقط قد مارسوا اللعبة كون الأقلام الموضوعة بين أيديهم معروفة النتائج مسبقاً!

ربما يكون الملل هو سبب أن المشاركين اختاروا أحد الأقلام ليجربوا حظهم.. لكن قد يكون الفضول هو السبب الوحيد الذي دفع ٥١% لاختيار قلم (غير عادي) وممكن أن تكون نتيجة الضغط عليه صادمة... فيما ٣٠% من الفريق الثاني فقط جرّب الضغط على أحد الأقلام الخضراء أو الحمراء كون النتائج معروفة مسبقاً..

الرسالات السماوية بُنيت على الفضول عند الأنبياء...

الإسلام كرسالة سماوية بُني على التساؤل...

قدوتنا رسول الله ﷺ جلس قبل نزول الوحي يتساءل ويفكر، كان ينقطع عن العالم ليجد أجوبة لتساؤلاته.. كان يتجه لجبل النور الذي يقع شمال مكة المكرمة، ويأخذ بالصعود مدّة نصف ساعة في طريق صخري وعر ليصل إلى غار حراء الذي يقع في شمال الجبل وليقضي الساعات والأيّام والأشهر في رحابه يتأمل ويفكّر...

فضوله قاده لخير البشر وسعادتهم... فقد كان يفكر بمن هو خالق هذا الكون عندما نزل عليه الوحي..

نعم، فالسؤال العميق هو ما يدفعنا للبحث عن إجابة...

وهذا ما يليق بنا نحن كبشر وكخليفة لله تعالى في الأرض، الذي يقول لنا في القرآن في كثير من المواقع: «أفلا يتفكرون»، «أفلا ينظرون»، أفلا يعقلون»...

يقول الله تعالى: «قلْ هلْ يسْتوي الذين يعْلمون والذين لا يعْلمون» [الزمر:٩]

يا أخي انظر...

يا أخي اعقل...

يا أخي تفكّر...

يا أخي افهم...

يا أخي تأمّل...

ولكننا نسير في هذه الأرض نعد الدقائق والساعات والأيام والسنين، الكثير من الأمور مرت علينا ولم يُثار فضولنا ولم نحاول حتى أن نفهمها...

ليس من الضروري أن نفهمها ولكن المحاولة وحدها هي أول خطوة من خطوات فهم سبب وجودنا في هذه الدنيا، يجب أن يكون لدينا فضولاً وأن نتعلم من هذه الفطرة السليمة التي وضعها الله سبحانه فينا ونحن أطفال. فتعلمنا أن نبتعد عن فطرتنا ونتجاهلها وتعلمنا بأن نكبر عن فطرتنا بدلاً من أن نكبر بأعمارنا وخبرتنا!...

لكي نعيش سعداء يجب أن نتعلم أن نأخذ من فطرتنا السليمة التي منحنا إياها الله سبحانه وتعالى والتي تشكل قوة كبيرة في داخلنا، إنها قوة هائلة تمكنك من معرفة ما يدور حولك، ولكن ليس لدينا حتى الفضول لفهمها، متى سيتولد بداخلنا الفضول لنفهمها؟ ولنعرف ماهيتها، لنأخذ من هذه القوة ما يكفينا لنكمل حياتنا ونكون فضوليين بكل شيء، نكون فضوليين مع أهلنا وأصحابنا، اسأل صديقك ما الذي يحبه واذهبا سوياً لتجربوا شيئاً جديداً أو لتقرآ معاً شيئاً جديداً، ليس من الضروري أن يكون الشيء الجديد عبارة عن مغامرة أو جريء فبعض الناس لا يفضلون القيام بأمور كهذه، بل تكون طبيعتهم من الناس الذين

يفضلون البقاء في المنزل يجربون ويختبرون أموراً ويقرؤون عنها...

ربنا سبحانه وتعالى أرانا في أطفالنا كيف يستعملون حواسهم الخمسة ليحصلوا على المعلومات..

فالطفل يضع كل شيء في فمه كي يتذوقه في أول أيامه في الحياة لأن حاسة التذوق هي أقوى حواسه حين يولد..

ثم يحاول الإدراك عبر الشم، فالسمع، وعندما يكبر أكثر يتمكن من الكلام ويبدأ بالسؤال ويستخدم حواسه الخمسة كلها ليملأ ذاكرته وليفهم كل شيء حوله..

من بابا؟

من ماما؟

لماذا كل شيء؟

ما طعامنا اليوم؟

ماذا تعني المدرسة؟

وكلما يكبر الطفل تصبح أسئلته أكثر وأعمق ولا يتوقف إلا عندما يدخل مرحلة النضوج لأنه يدخل بالطريقة التعليمية والنظام الذي مشينا به جميعاً.. النظام الذي يصقلنا على ألا نسأل كثيراً وألا نتطور.. إنه نفس النظام التعليمي الذي وعلى الرغم من اختلافنا الكبير في

اللغات ومستويات الذكاء والإبداع والاستيعاب والمواهب إلا أننا ندرس نفس الكتاب بنفس الطريقة ومن نفس الأستاذ وفق هذا النظام..

تغيير النظام التعليمي شيء صعب وليس بالسهولة، لكن وقت المدرسة هو الصباح، وفي المساء يكون الطفل بين يدينا، ونحن نكون أمام فرصة أن نعيد إشعال شغف الطفل ومواهبه والإبداعات التي عنده والفضول الذي عنده... يجب ألا يتوقف هذا الفضول عند مرحلة النضوج...

يجب أن نتعلم من هؤلاء الأطفال ونستعمل حواسنا كلها لنفهم ونعرف وندرك ماذا يدور حولنا وكيف نرضي أنفسنا وأهلنا ومجتمعنا وبلدنا وربنا ونعيش حياة أفضل ونترك هذه الدنيا ونحن راضين عن أفعالنا، تصرفاتنا وأين أنفقنا عُمرنا... لماذا لا نكون فضوليين أكثر؟

«هذا هو الشيء الوحيد الذي لا ينقضي أبدا. ربما يتقدم بك العمر إلى أن تشيخ وترتجف أوصالك، ربما تسهر الليل مصغيا إلى اضطراب عروقك، ربما تفقد الشخص الوحيد الذي أحببته، ربما ترى العالم وقد دمره زمرة من المجانين الأشرار. هناك شيء واحد فقط سيبقى بعد ذلك وهو حب التعلم.. هذا هو الشيء الوحيد الذي يمكن للعقل أن يستنفذه، أو يفرط فيه، أو يعاني بسببه، أو يخشاه أو يعدم الثقة فيه ألا وهو التعلم.

حب التعلم هو الشيء الوحيد الذي يبقى لصالحك. انظر كم من الأشياء التي ما زلت في حاجة لمعرفتها»

الكاتب الأميركي: ت هـ. وايت

العلم أثبت أن الفضول ينشط أدمغتنا.. فما الذي يحدث عندما يشد انتباهنا شيء ما؟

ففي دراسة علمية أجرتها جامعة كاليفورنيا الأمريكية قدم الطبيب النفسي رانغاناث أطروحته العلمية حول احتفاظ الدماغ البشري بالمعلومات وتناسب ذلك طرداً مع التفكير بالأمر الذي يتم الاحتفاظ بمعلومات حوله...

الدراسة شملت طرح ١٠٠ سؤال على عينة من ١٩ مشارك متطوع، حيث واجهوا أسئلة بسيطة وساذجة مثل:

«ماذا يعني لك تعبير ديناصور في الواقع؟»

بعد ذلك طُلب من المتطوعين تقييم رضاهم عن الإجابة الفعلية...

الدراسة تضمنت قيام الدارسين بمراقبة نشاط الدماغ باستخدام جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي، وقد لُوحظ أن المنطقة المسؤولة عن المتعة والمكافأة في الدماغ قد أضاءت بعدما تم استفزاز فضول المتطوّع المشارك. وعلى ذات النسق فقد تم ملاحظة أن ازدياد النشاط في

منطقة قرن آمون وهي المنطقة التي تشارك في إنشاء الذكريات.

يدل الأمر على أن الفضول هو محرك أساسي ومحفز لنشاط الدماغ... حيث يتم إفراز مادة كيميائية تدعى الدوبامين (dopamine) تعطينا درجة عالية من النشوة الطبيعية دون أي تدخل خارجي. ومن المعروف أن الدوبامين له الدور الأساسي في تعزيز الروابط بين الخلايا التي تشارك في التعلم.

الفضول في محاور الحياة..

في العلم والتعلّم...

أتذكر الكثيرين ممن كانوا معي في صفوفي الدراسية الأولى، كانوا يمتلكون التساؤلات لكنهم كانوا يخجلون من توجيه أسئلتهم للأستاذ... حتى بالجامعة يقول الأستاذ هل من سؤال.. فيستحوا.. ويتكرر الأمر دوماً عندما يكون الصف كبير، يقول الأستاذ «مَن عنده أسئلة فليأت إلى المكتب لأجيبه ونتناقش»... لكنهم كانوا يستحوون عن إطلاق أسئلتهم، أو ببساطة ما عندهم رغبة بالأمر، ربما كانوا متأثرين بمن حولهم فيضيعوا على أنفسهم فرصاً رهيبة أن يتعلموا أشياء جديدة أو يفهموا الأشياء التي

ينفقوا وقتهم وجهدهم ومالهم ليكونوا في الجامعة وليتعلموا هذه الأشياء...

أنا عن نفسي لم أكن أوفر أي سؤال عندي، الكثيرون من أصحابي كانوا يحمسوني على الأمر، والكثيرون كانوا لا يحمسوني، لكن في نهاية المطاف هذه الحياة هي حياتك وأنت من يجب أن يقرر ماذا ستفعل..

كم هناك من أسئلة في داخل شخص ما ويبقى يؤجل أسئلته ليوم الغد أو ما بعد الغد أو حتى يخاف أن يسأل..

في الحياة الأسرية والزوجية...

كثير منا يدخل في علاقة زوجية سواء رجل تزوج بامرأة أو امرأة تزوجت برجل.. وكل منهما يأتي من أسرة مختلفة ومكان مختلف وتربية مختلفة وبيئة مختلفة وبيت مختلف... ليجدا نفسيهما وفي يوم واحد أنهما صارا يقيمان في نفس المنزل وينامان في ذات الغرفة... ولو سألتهما هل جلستما وسألتما بعضكما البعض:

كيف تحب أن تأكل؟

كيف تحب أن تشرب؟

ما تحب أن تلبس؟

ما هي عاداتك التي تحب أن تمارسها؟

كيف تحب أن تصحى صباحاً؟

كيف تُحبين أن تنامي؟

أين تحبين أن تذهبي؟

ما أكثر الأكلات التي تفضلينها وتحبينها؟

هل تحب أن تدرس؟

هل تحب أن نقرأ مع بعض؟

مثل هذه الأسئلة عندما يسألها الزوجان لبعضهما فإنهما يفجران طاقات بعضهما وحتى لو كان أحدهما متكاسلاً فإن الآخر يرفع من طاقة الآخر... وبالتأكيد، حتى لو كان كلاهما غير متكاسل فإنهما من خلال هذا الفهم سيصلان إلى مكان أفضل وسيعيشان حياتهما بعيداً عن الروتين...

أكثر من ٩٠% من المشاكل التي أقرأها أو تمر عليّ هي أن الزوجان غير متفاهمين، لماذا!! لأن توقع أن الطرف الثاني فاهم ما يريد دون أن يسأله سؤال الزوج لزوجته والعكس هو مفتاح أي نجاح لأي علاقة لأن التواصل الصحيح هو المفتاح لأي علاقة ناجحة في العائلة وفي العمل...

يتكرر الأمر في تربية الأبناء...

فعندما يكون عندك هذه الأمانة المهمة جداً هل تتجاذب الحديث مع أبنائك؟، هل تترك لهم المجال واسعاً أمام

تساؤلاتهم؟، هل تزعجك تساؤلاتهم وتعتبرها مضيعة لوقتك؟!...

الأسئلة التي يطلقونها هي فرصتك لإدخال المعلومات الصحيحة إلى عقولهم في اللحظة التي يرغبون بها لذلك شجع طفلك أن يسأل منذ صغره... أن يحاول أن يفهم ويستوعب كل شيء بنفسه حتى لا يستحي عندما يكبر ويفقد هذه الفطرة...

في علاقتك مع ربّك...

قصة سيدنا إبراهيم مع ربه هي واحدة من القصص التي تعلمنا أنه يجب عليك البحث والسؤال وألا تخجل، فسيدنا إبراهيم لم يخجل من سؤال ربه عن كيفية إحياء الموتى «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الموتى * قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن * قَالَ بلى ولكن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي»...

شيئان أساسيان تخبرهما لنا هذه الآية القصيرة في كلماتها الجليلة بمعناها....

التساؤل ليس بالشيء المحرم، والأمر الآخر أنَّ الله يردُّ على نبيه قائلاً أولم تؤمن؟! أولم تؤمن يا إبراهيم وأنت النبي الذي يوحى إليك؟! فيرد قائلاً: بلى، ولكن ليطمئن قلبي، فنستوحي من خلال كلماته هذه مدى الثقة التي يتحلى بها، ربَّما هي ثقة نابعة من إيمانه بالله بأنَّه لن يضيعه،

وربَّما هذا أكثر ما نفتقده في حياتنا...

ولا شكَّ أنَّ هذه الآيات تتحدث عنَّا أيضاً، فنحن أيضا نتساءل ونستفسر عن أمور كثيرة في الدين، لكن ما نختلف فيه عن النبي إبراهيم هو الثقة وقوة الإيمان التي يمتلكها، فهو يعترف قائلاً بلى يا إلهي أنا أؤمن بك وبقدرتك وعظمتك، لكني أتساءل ليبقى قلبي مطمئناً، وليزداد إيماني أكثر فأكثر.

ربَّما البعض يفضل ألا يتساءل وخصوصاً في أمور الدين... ويفضل التسليم المطلق وعدم الخوض في مختلف المسائل التي يعتقد أنها مُطلقة ومسلم بها... ويشعر بأنَّ تساؤله وبحثه سيودي به إلى مداخل ومشاكل لا مخرج منها...

إذا كان الأنبياء عليهم أفضل الصلاة والسلام يسألون من أجل المزيد من المعرفة والإدراك لما حولهم، أفلا نسأل نحن لنفهم ونستوعب أكثر؟ يجب أن تفهم دينك أكثر، لأن الفهم أجمل ما وُجد في هذه الدنيا لأنه مرتكَز العلاقة الرائعة بينك وبين الخالق الذي سنلقاه جميعاً، وآمل أن نلقاه جميعنا وهو راضٍ عنا...

في العمل...

كثيراً ما تشاهد موظفاً للأسف حدوده كلها هي طاولته، فلا يحاول أن يتطور من خلال زيادة معرفته لأمور جديدة وعبر سؤال زملائه ومدرائه ثم يأتي ليشتكي لمديره...

لماذا لم أحصل على ترقية؟... لماذا الآخرون تطورت مكانتهم في العمل قبلي؟....

هذا الموظف يجب أن يسأل نفسه...

لماذا لم أتطور؟ بدلاً من أن يسأل عن غيره لماذا تطور، فهو يجب أن يعمل ما عليه، وليترك الباقي على ربنا سبحانه وتعالى...

ويتكرر الأمر على مختلف المستويات الإدارية في العمل حتى يصل لقمة الهرم في المؤسسات...

عندما وجَّه أحد الصحفيين سؤالاً لـ «مايكل دِل» الرئيس التنفيذي لشركة DELL: ما هي أهم صفة يحتاجها الرئيس التنفيذي للنجاح عندما تواجهه الأوقات العصيبة الصعبة؟ أجابه مايكل: "أنا متأكد من أن صفة الفضول المعرفي هي أكثر صفة مطلوبة".

الفضول هو ذلك الشغف الذي يعيش بداخلك فيزودك بالإصرار لتدرك كل ما يدور حولك.. وهو الفضول الإيجابي، الفضول المعرفي، وبكل الأحوال هو أبعد ما

يكون عن ذلك الفضول الذي يدفعك لمعرفة خصوصيات حياة الآخرين أو ذلك الفضول السلبي الذي يدفعك لتجربة الأمور السيئة!

فللتفكير في المسائل التي تحيط بنا، وللرغبة بالمعرفة وحبها وعشق الاستطلاع فوائد عديدة على نفسيتنا.. فهي تقوي الوصلات العصبية، تعزّز قدرتنا على التركيز، تطوِّر من قدراتنا الإبداعية، تنشّط الذاكرة، تجعلنا نقاوم الاكتئاب والتوتر وتساعدنا على تحفيز الذهن.

نصيحة مسن إلى شاب:" لا تفقد خصلة الفضول المقدس».

ألبرت اينشتاين

الكثيرون ممن أعرفهم توقفوا عن طلب المعرفة، وكان آخر كتاب قرؤوه في المدرسة أو الجامعة، وآخر محاضرة أو دورة أو ندوة حضروها منذ خمس عشرة سنة أو أكثر، وآخر رحلة علمية كانت في أيام الجامعة، ويتصفحون الإنترنت للمتعة ومتابعة الأخبار المختلفة التي تهمهم لكنهم لا يستخدمونها لتعلّم شيءٍ جديد...

في اللحظة التي يتوقف فيها الفضول تتوقف بها المعرفة، فيتوقف النمو فتتوقف الحياة ويصبح كل شيء

ممل ومكرر ولا طعم له...

كثير من الناس يعاني من مزاج سيء ولا يعرف لماذا، وهذا يعود إلى الروتين القاتل الذي لا يتيح لك استخدام إمكانياتك العقلية والروحية والجسدية بسبب عدم سؤالك لنفسك أسئلة مهمة جداً، وأسئلة بسيطة، لو سألتها لنفسك وجاوبتها من قلبك ستغير مجرى حياتك إلى الأفضل والأسعد، وإن لم تجاوب نفسك على هذه الأسئلة، ستبقى طوال حياتك تتبع الآخرين وليس لك وجهة معينة... **ولن تكون قائد سيارتك في شوارع حياتك على هذا الكوكب.**

خصص لنفسك ساعة..

** تمرين:

خصص لنفسك ساعة، واجلس في مكان هادئ وحدك دون أي أجهزة اتصال من موبايل، آي باد، أو كومبيوتر، فقط أنت وقلم وورقة...

ابدأ الآن....

اجلس براحة تامة وأغلق عينيك، خذ نفس عميق

جداً من فتحة الأنف لمدة ٤ ثواني، احبس النفس لمدة ٥ ثوان، ثم أطلق النفس من فمك في ٦ ثوانٍ.

كرر عملية التنفس هذه ٧ مرات....

ثم تنفس من أنفك بطريقة طبيعية جداً لمدة دقيقة فقط تقريباً مع تركيزٍ كاملٍ على تنفسك...

هذا التمرين سيدخلك حالة استرخاء وطمأنينة..

الآن إفتح عينيك وجاوب هذه الأسئلة بصدق وشفافية مع نفسك وأكتب الأجوبة..

١. لماذا أنا على هذه الدنيا؟ لماذا أنا أستيقظ كل يوم؟

٢. هل أنا فخور بما حققت في حياتي إلى الآن؟

٣. بصراحة، هل أنا سعيد بحياتي؟ هل أنا سعيد بنفسي؟

٤. ماذا عليَّ أن أفعل لأصبح سعيداً أو أكثر سعادة؟

جاوب هذه الأسئلة بكل صدق مع نفسك، وستفتح أبواب في عقلك لأول مرة لتكون بداية درايتك بنفسك وما يسعدها ومن ثم تنطلق بعد نفسك إلى كل ما حولك..

من أجمل ما علمني ابني هو سؤال الـ «لماذا»!...

هذا السؤال العميق الذي نسيناه، هذا السؤال الذي هو الفارق بين القائد والتابع، هذا السؤال الذي هو مفتاح التغيير للأفضل، وأيضاً مفتاح السعادة الحقيقية لكثير من

الأشخاص كما كان لي...

مع كل هذه الضغوطات الحياتية اليومية من عمل، فواتير، امتحانات، معوقات، التزامات...هل وقفت يوماً وقلت:

لماذا أعمل؟

لماذا أدرس؟

لماذا أغضب؟

لماذا أتعارك مع فلان أو فلان؟

ومع كل هذه الأهداف التي نريدها مثل المال والشهرة، المنزل الكبير والسيارات

هل سألت نفسك لماذا؟

لماذا تريد ما تريد؟

كثير منّا يركب موجة في هذه الدنيا ويتبع ما يفعله الكثيرون ظناً منه أن هذا الذي يريده هو حلمه وشغفه ولا يسأل لماذا أريد هذا الشيء أصلاً، وفي منتصف الطريق يجني الفشل وعدم الراحة والكآبة لأنه ببساطة...

لم يسأل نفسه لماذا؟!

اسأل نفسك..

ما الشيء الذي لو درسته أو تعلمته سيطورني؟

وسيزيد من دخلي؟ يساعدني لتقديم الفائدة لنفسي وأهلي ومجتمعي..

خُذ أجوبة هذه الأسئلة وابدأ بالخطوة الأولى نحو فتح أبواب الفضول والتساؤلات والعلوم الجديدة...

خُذ قرارك لتكون أفضل من الأمس..
أنا لست موهوباً أنا فضولي.

ألبرت أينشتاين

قال الله تعالى:

(إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآَيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً وَقُعُوداً وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«تَفَكَّرُوا فِي خَلْقِ اللهِ، وَلاَ تَفَكَّرُوا فِي اللهِ، فَإِنَّكُمْ لَنْ تَقْدِرُوا قَدْرَهُ »

أطلق العنان لأفكارك... حرر نفسك، اتركها تُبدع

معتز مشعل

عندما كان عمر ابني سيف ٤ أو ٥ سنوات صادفته مرة في منطقة الألعاب التي يتواجد بها يومياً في الصباح، وجدته يحمل سيارة صغيرة لا يتجاوز طولها ١٠ سم، يلعب بها ويُخرج أصواتاً ويطيرها بالهواء كأنه يعيش في صورة أو فيلم في خياله ولا يوجد أي شيء حوله سوى هذه السيارة - القطعة الصغيرة، جلست أنظر إليه لمدة خمس دقائق، عشر دقائق، ربع ساعة... في كل مرة تتزايد المؤثرات الصوتية التي يصدرها، تعلو الأصوات ويعيش في مخيلته قصة رائعة، جالساً لوحده، إبداع...

يمتلك مخيلة واسعة تأخذه إلى أي مكان يريد، يمتلك مخيلة لا حدود لها... في مخيلته أن هذا العالم كله هو ملعب يستطيع فعل أي شيء يريده فيه...

تعلمت من مراقبة ابني عندما راقبته وهو يلاعب نفسه وحيداً درسين كبيرين...

الدرس الأول هو الإبداع لدى الأطفال

أطفالنا لديهم أفكار غريبة...

لاحظ ألعابهم...

لاحظ تصرفاتهم، كلها تنبع من سذاجتهم وعدم معرفتهم بالأمور...

راقب أسئلتهم التي يسألوك إياها... أسئلة تنطلق من الإبداع في هذا العمر المبكّر كونها تقود إلى التفكير بأمور غير مألوفة، أسئلتهم ساذجة لكنها أحياناً تكون أفضل من أسئلة دكتور أو بروفيسور كونها تقود للإبداع...

عند الأطفال إبداع لا ينتهي، فعندما يذهبون إلى الحضانة أو المدرسة ويبدؤون بالرسم والتلوين، يرسمون أشكالاً غريبة لا تعرف من أين أتوا بها، انظر إلى أفلام الرسوم المتحركة التي يصنعونها لهم ليتابعوها ستجدها تحتوي على الكثير من الإبداع وصور الخيال العلمي والكثير من الأمور غير المنطقية لأن عقولهم تستطيع استيعاب أمور كهذه...

لو أعطيت أي طفل في هذه الدنيا أي لعبة أو حتى لو لم تعطه لعبة، ستجده يلعب بيديه كأنها سفينة وطائرة وسيارة، من أين جاء هذا الإبداع؟ من علمه إياه؟ إنه موجود بالفطرة، الإبداع شيء رهيب...

من منا الآن يعيش حياة خالية من الإبداع؟ لا يوجد بها أي شيء جديد ويسير بنظام مع الموجة..

مَن منّا درس وأنهى دراسته وتخرج ثم عمل ثم تزوج وأنجب الأطفال وتسير به الحياة ومستوى الإبداع لديه تحت ٢ أو ٣ من ١٠، لماذا؟...

سمر المزغني فتاة عربية تونسية دخلت موسوعة جينيس للأرقام القياسية مرتين، الأولى كونها أصغر كاتبة في العالم، والثانية كونها تحمل لقب الكاتبة الغزيرة الإنتاج الأصغر في العالم. هذان الإنجازان تحققا قبل أن تبلغ الطفلة ثم الشابة التونسية عُمر ٢٨ عاماً.. فبسبب موهبتها بالكتابة قامت بتأليف ما يقرب ١٠٠ قصة قصيرة للأطفال، ونشرت ١٤ كتاباً، وقصائد باللغة العربية والفرنسية، ولها ١٧ قصة تم إنتاجها كمسلسلات للأطفال، حيث تبرعت بعوائد هذه الأعمال لمستشفى سرطان الأطفال ٥٧٣٥٧ في مصر، ولأرامل وشهداء فلسطين.

ولدت سمر في تونس لمحامي تونسي وأم عراقية، درست الاقتصاد والإدارة، وهي اليوم عضو بالمكتب الوطني للمنظمة التونسية للشبيبة المدرسية، وعضوة شرفية باتحاد الكتاب التونسيين، كما تم اختيارها ضمن أقوى ١٠٠ امرأة عربية وفق مجلة "أريبيان بيزنس" لعام ٢٠١٣، وكانت، في عام ٢٠١٢، ضمن أكثر الشخصيات العربية نجاحاً تحت عمر الـ ٣٠، بينما تستكمل دراستها، حالياً،

بجامعة كامبريدج، وتحضر الدكتوراة حول "تمثيل المسلمين بالصحف البريطانية" من ١٩٩٨ إلى ٢٠٠٩.

تقول سمر: «نحن نعيش في عالم يحكمه الخوف، ونحن كشباب لم نتعلم الخوف بعد، لذلك لدينا الجرأة لكتابة قصص مختلفة، وتحدي عدم المساواة، والقدرة على تقبل الآخر والتواصل معه، مما يجعلنا مؤهلين لتحقيق أهداف التنمية المستدامة»...

قصة سمر المزغني هي قصة ملهمة بكل ما تعنيه الكلمة..

هي قصة ملهمة لكل شاب وشابة في أوطاننا..

ما تقوله حول روح الشباب وضرورة قيامهم بأعمال مبدعة وإقدامهم على فعل ما يحبونه دون الشعور بالخوف هو أمر ضروري جداً...

أطلق العنان لخيالك... لإبداعك... ولاتقف عند حواجز الخوف..

هل وُجدنا نحن السبعة مليار على هذه الكرة الأرضية لنعيش نفس الحياة؟، هل وُجدنا ليكون الإبداع مقتصر على ١٪ فقط من البشرية؟

هل وُجدنا في هذه الدنيا لننام ونستيقظ ونأكل ونتكاثر؟

لماذا وجدنا في هذه الدنيا؟

وُجدنا لنبدع ولنكون خير خليفة لله سبحانه وتعالى على هذه الأرض، الله سبحانه وتعالى يقول: "إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً" (سورة البقرة:٣٠)، خليفة تعني أن تبني في هذه الأرض وتزرع وتحصد وتتكاثر وتبدع

وتعمل، لو أتى لك أحدهم قبل ٥٠ أو ٦٠ سنة وأخبرك أنه في سنة ٢٠١٠ أو ٢٠٢٠ سيكون لديكم هاتف تمسكه بيدك وترى الناس مباشرة، سيقولون عنك مجنون، ولكننا لم نصل إلى هذه المرحلة لولا الإبداع، في زمن الرسول عليه الصلاة والسلام عندما أخبر الناس بأنه ذهب إلى الأقصى وعاد في نفس الليلة في رحلة الإسراء والمعراج وعرج إلى السماء ونزل منها، قالوا عن ذلك أنه مستحيل وأنه جنون، ولكن في الوقت الحالي لو أخبرك أحدهم أنه ذهب إلى الأقصى وعاد في نفس اليوم ستصدقه لوجود الطائرات ولو أخبرك أنه ذهب إلى القمر وعاد ستصدقه لأن هناك ما يسمى بالطائرة والمكوك الفضائي و....، كيف وصلنا إلى هذه المراحل وكيف تحول المستحيل والجنون إلى واقع؟ لأن الإبداع كان موجوداً، ويبدأ الإبداع بالجنون دائماً.

عندما كنت في رحلة مع والدي إلى الولايات المتحدة

الأمريكية، ذهبنا في زيارة إلى وكالة ناسا في فلوريدا وسردوا لنا قصة بناء المكوك الفضائي الجديد ذو الأجنحة أبولو، وشرحوا لنا كيف بدأت فكرة بنائه منذ ٧ سنوات، وقالوا عنها إنها فكرة مجنونة ومن المستحيل تطبيقها، وبدؤوا برسمها على الورق وقالوا بأنه يستحيل تطبيقها لأنها ضد قوانين الفيزياء، ومن ثم قاموا بتطبيقها ووصلوا إلى القمر، بداية كل إنجاز عظيم هي فكرة إبداعية جنونية، الكثير من الناس يعيشون ٧٠ و٨٠ و٩٠ و١٠٠ سنة ولكنهم ماتوا فكرياً وهم يبلغون العشرينيات من العمر فقط، ركبوا الموجة واتبعوا النظام التقليدي ونسوا القدرات الهائلة التي يمتلكونها....

هل أنت أحد هؤلاء الأشخاص؟

هل أنت من الأشخاص الذين نسوا الإبداع داخلهم؟

الخيال هو بداية الإبداع، إنك تتخيل ما ترغب فيه، وترغب فيما تتخيله، وأخيراً تصنع ما ترغب فيه.

جورج بيرنارد شو

عندما كان عمر مايكل دل ١٣ عاماً بدأ التفكير والعمل التجاري، لم يكن لديه ما يخسره كصبي يافع، الإبداع كان محور حياة مايكل دل وتمكن من الحفاظ على جذوة الإبداع في حياته دوماً، وهو ما مكنه من أن يصبح فيما بعد صاحب

إمبراطورية دل DELL...

البداية كانت من جمع وبيع الطوابع وخلال عامين من الإبداع كسب ٢٠٠٠ دولار، في عامه الـ ١٥ أبدع في فك جهاز الكومبيوتر الخاص به وأعاد تجميعه وكانت أهم نقطة في حياته، بعد ذلك بثلاث سنوات وفي بداية حياته الجامعية قاده تفكيره لأن يطلب تمويلاً من جديه ليوسع عمله ويبدأ ببيع أجهزة الكومبيوتر لأصدقائه الذين يحلمون بامتلاك حاسوب يتناسب مع إمكانيتهم، وفي ١٩٨٥ أنتج أول كومبيوتر خاص من شركته "تربو بي سي"... وبعدها بعامين أصبحت عائدات الشركة ٦ ميلون دولار، وفي ١٩٨٨ غير مايكل اسم الشركة إلى شركةDell المعروفة لنا الآن... في عام ١٩٩٦ تم افتتاح المتجر الإلكتروني والبيع عن طريق الإنترنت بخطوة مبدعة أخرى، وفي عام ٢٠٠٤ بدأت دل في دخول مجال الشاشات المسطحة والحواسب والكاميرات ومشغلات الموسيقى.. إمبراطورية دل بلغت عائداتها حوالي ٤٠ مليار دولار ولديها أكثر من ٤٠ ألف موظف وفروع في أكثر من ١٧٠ دولة ووصلت مبيعات دل حوالي ٣٠٠ ميلون دولار يومياً...

قصة أخرى طريفة وملهمة أيضاً...

يروى أن السيد ديستانجين، وهو مواطن بلجيكي استمر طوال ٢٠ عاماً يعبر الحدود نحو ألمانيا وذلك بشكل شبه يومي حاملاً على ظهره حقيبة مملوءة بالتراب ومستقلاً دراجته الهوائية...

موظفو الجمارك ورجال الحدود الألمان كانوا متأكدين أن الأمر فيه ما يثير الريبة، كانوا يفتشون التراب ويحللونه دون أن يجدوا أي شيء فيه، فيتركوا الرجل وشأنه ليعبر حدودهم بشكل يومي، فهو لا يخرق القوانين...

بعد وفاة هذا الرجل البلجيكي وُجد في مذكراته العبارة التالية:

«حتى زوجتي لم تعلم أنني بنيت ثروتي من نقل الدراجات إلى ألمانيا»!!..

القدرة على ربط الأمور بطريقة غريبة هي محور الإبداع الذهني بغض النظر عن المجال.

جورج سيدل

تأمّل في مسيرة وحياة الموسيقيين والرياضيين ورواد الأعمال ومصممي الأزياء الذين يبهروك كل يوم بشيء جديد وكم أن الحياة أصبحت سهلة بسبب الإبداع،

التطبيقات على الهواتف الذكية شيء رائع ورهيب يجعلك ترى حجم الإبداع والتفكير الذي وصلنا إليه...

يجب علينا جميعاً أن نأخذ القرار ونعود لإبداعاتنا، نعود للتفكير وتشغيل عقولنا التي لم نستخدمها مؤخراً سوى لحساب المصروفات آخر كل شهر، من الظلم لأنفسنا أن نقضي حياتنا فقط في حساب المصروفات وتسديد الفواتير فنحن وجدنا لسبب أكبر من ذلك بكثير، وُجدنا للإبداع، وُجدنا لعبادة الله تعالى في كل حركة وكل خطوة نتخذها في حياتنا وليس فقط في المساجد، الصلاة تأخذ دقائق من وقتك، الصوم يأخذ شهراً من السنة، الزكاة تأخذ من وقتك دقائق في السنة، والحج مرة في العمر. فهل العبادة في الشعائر أم العبادة في الحياة نفسها؟ ما سبب وجود أشخاص يبتغون الموت في سبيل الله؟ وما سبب وجود أشخاص آخرين يبتغون الحياة في سبيل الله؟ متى سنعرف أننا موجودين على سطح الكرة الأرضية هذه لنبدع في حياتنا؟ نبدع مع أولادنا ونبدع بتربيتهم، نبدع بكل شيء، نبدع بالأكل الذي نأكله، نبدع بالصلاة لله عز وجل والتركيز والخشوع فيها، نبدع بكل شيء من لبس وشكل وعلم وكل شيء.

يحكى أن رجلاً كان يعمل في بيع أقمشة المراكب الشراعية، يصنعها ثم يبيعها لأصحاب المراكب، وحدث في إحدى السنوات أن بضاعته لم تُبع، فقد سبقه أحد المنافسين وباع القماش لزبائنه، وهو ما جعل إنتاج سنة كاملة يكسد، وكانت خسارته كبيرة...

شعر بأن كل شيء ينهار وأنه مُقدم على الإفلاس..

عصر ذلك اليوم في مقهى البلدة سخر منه الجميع، أحد البحارة قال له ضاحكاً: (أيها البائس.. اصنع من قماشك سراويلاً وارتدِها)...

هذه الكلمات قادته رغم قسوتها للحل...

جلس التاجر وحيداً بين أكوام القماش.. وضع القماش أمامه وواجه المشكلة... فكّر كثيراً.. وكان من ضمن ما تردد في ذهنه عبارة «اصنع من قماشك سراويلاً وارتدِها».. ومن هنا جاء الحل..

صنع سراويل من القماش، باعها للبحارة لقاء ربح بسيط وكان ينادي... «هل ترغبون بسراويل متينة مصنوعة من قماش ممتاز وتتحمل عملكم القاسي؟»،

أعجب البحارة بالسراويل.. واشتروها... حتى أنه لم يستطع تلبية جميع الطلبات، فوعدهم الرجل بصنع المزيد منها في السنة القادمة..

في كل عام كان يضيف بعض الميزات على السراويل مثل بعض الجيوب لتلبي حاجات البحارة...

الرجل فكر وحوّل مأساته لنقطة بداية لنجاحات كبيرة....

إنه الإبداع.

التوقف معناه التراجع، فلا بد أن تبدع باستمرار، فإن لم تستطع عليك أن تترك المكان لغيرك.

محمد بن راشد آل مكتوم

الدرس الثاني الذي تعلمته من ابني هو أنه يحب الجلوس بمفرده في بعض الأحيان...

ابني طفل اجتماعي جداً ولكنه لا يجد في الجلوس بمفرده مشكلة، بل إنه يلعب مع نفسه ويكلم نفسه، نحن نجد أننا يجب أن نكون محاطين بأهلنا وأصحابنا أما الأطفال فليس لديهم مشكلة في الجلوس بمفردهم...

متى كانت آخر مرة جلست لوحدك واختليت بنفسك؟...

متى كانت آخر مرة جلست بمفردك بدون هاتف وبدون تلفزيون وبدون كتب وبدون أي شيء آخر، أنت ونفسك فقط، فلكي تحب شخصاً معيناً يجب أن تتعرف

نفسه عن تساؤلاته هذه ليتوصل إلى صياغة قانونه، وتقديراً له تسمى وحدة الجاذبية بـ «نيوتن « حتى اليوم. وهي تساهم بتفسير أمور كثيرة في الطيران والفضاء وغيرها، ولم يكن هذا الاكتشاف الوحيد لإسحاق نيوتن، فقد اكتشف أيضاً ألوان الطيف في قصة مشابهة تقريباً لقصة جلوسه وحيداً، وإبداعه في التفكير بسقوط التفاحة..

نحن ونيوتن اليوم مدينون لجلوسه وحيداً لفترات من الزمن...

قبل ذلك وتحديداً في القرن الثالث قبل الميلاد عاش عالم الطبيعة والفلك اليوناني أرخميدس، وكان معروفاً عنه أنه من المفكرين الذين يعملون على تفسير الظواهر التي تحدث مع الناس، وهو ما جعل الملك سيراكوس يستدعيه كي يكشف له إن كان الصائغ الذي صنع له التاج الذهبي قد غشه وخلط النحاس بالذهب. حيث طلب من أرخميدس أن يكتشف الأمر دون أن يتلف التاج.

أرخميدس المبدع قبل التحدي، واكتشف الأمر بشكل مفاجىء عندما كان وحيداً يتأمل في الظواهر حوله كعادته، فعند مراقبته للماء ولجسمه أثناء استحمامه وانغماسه في حوض الاستحمام، وجد من خلال التأمل أن حجم الماء بالحوض عندما يجلس فيه يزداد بمقدار حجمه،

عليه أولاً، ولكي تتعرف عليه يجب أن تجلس معه أولاً، متى كانت آخر مرة جلست فيها مع نفسك؟ هناك أشخاص يعتقدون بأن من يجلس لوحده هو مجنون ولكن انظر إلى أنجح الأشخاص على سطح الكرة الأرضية، جميعهم يخصصون وقتاً للجلوس مع أنفسهم...

على مر التاريخ كانت أعظم اكتشافات العلماء تتم من تفكيرهم في الظواهر وهم يجالسون أنفسهم ويتبادلون معها النقاش الصامت وربما بصوت مرتفع أحياناً..

إسحاق نيوتن، العالم الإنجليزي الذي عاش بين عامي ١٦٤٢ و١٧٢٧ اكتشف أثناء تفكيره في تفاحة سقطت فوق رأسه من شجرة كان يجلس تحتها ويفكر ويتأمل وحيداً قانون الجذب العام، والذي يعتبر أهم قوانين الفيزياء على مر العصور والتي أحدثت ثورة علمية فيما بعد حيث فسرت الكثير من الظواهر التي نراها ونعيشها، نيوتن في تلك الفترة من عمره كان يفكر في حركة المذنبات والشمس، كان يجالس نفسه لساعات وساعات وعندما سقطت التفاحة أخذ يتأمل حركتها، وكيفية سقوطها، وقد لاحظ أنها سقطت في خط مستقيم، ولم تتحرك على الجانبين، وقد أثارت هذه الحركة تساؤلاته، ولماذا سقطت التفاحة بهذا الشكل؟ وهكذا أجاب نيوتن

وهو الأمر ذاته الذي ينطبق على المواد المختلفة عندما تنغمس في الماء، فحجم الماء الذي سيزداد في الحوض عند تغطيس الذهب به يختلف عن ذلك في حالة النحاس (وهو ما يسمى اليوم قانون الوزن النوعي للمواد)، وبالتالي يمكن معرفة إن كان هناك غش في صناعة التاج الذهبي دون الضرورة لإتلافه...

أرخميدس الذي كان يفكر بالأمر وهو مُجالس نفسه خرج للشارع يصرخ ويقول كلمته الشهيرة «يوريكا يوريكا» والتي تعني بالعربية وجدتها وجدتها!! في واحدة من أشهر لحظات الإبداع بالتاريخ البشري لقد اكتشف الأمر من خلال إبداعه في مراقبة الظاهرة والتفكير بها عند خلوه بنفسه واستغراقه بالتفكير والتأمل...

نحن وأرخميدس اليوم مدينون لجلوسه وحيداً لفترات من الزمن...

ما هو التأمل:

ظهرت العديد من الدراسات التي تدل على أن التأمل مفيد للدماغ، بالإضافة لكونه طريق يوصل للحلول ولصناعة التغيير في حياتك، ويبدو أن هذه الممارسة لها العديد من المنافع الأخرى على الجهاز العصبي بشكل

عام. من الأشياء التي ظهرت من خلال هذه الدراسات أن التأمل يساعد في الحفاظ على الدماغ من الشيخوخة

والتأمل يخفض من النشاط في الجزء المسؤول عن معالجة المعلومات الشخصية في الدماغ، كما أن ممارسة تدريبات التأمل لأيام يحسن التركيز والانتباه ويقلل من حدة القلق وغيرها الكثير من الأشياء..

وفقاً لدراسة نشرت في مجلة «Psychosomatic Medicine» أعطي خلالها فيروس الإنفلونزا لعينات من الأشخاص المتأملين وغير المتأملين، أظهرت النتائج أن المتأملين لديهم قدرة على إنتاج عدد أكبر من الأجسام المضادة، مما رفع من قوة الوظيفة المناعية لديهم. بالإضافة إلى ذلك أيضاً، تبين أنه من الممكن أنّ التأمل قد يؤدي لتغيرات على المستوى الخلوي، فقد ظهرت لدى المتأملين زيادة في طول التيلومير والذي قد يرتبط زيادة طوله مع انخفاض احتمال الإصابة بأمراض معينة، كأمراض القلب والشرايين والسكري والزهايمر والسرطان.

يقول الله تعالى: (أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ * وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ * وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وإلى الأرضِ كَيْفَ سُطِحَتْ) [سورة الغاشية:١٧و١٨و١٩]

أنظر إلى الأنبياء عليهم أفضل الصلاة والسلام يجلسون مع أنفسهم لمدة أيام وأسابيع وشهور، متى سنتعلم ممن هم خير البشر؟ متى سنتعلم من الناس الذين استطاعوا تغيير العالم، الدقائق المعدودة التي تقضيها مع نفسك خلال اليوم أو الأسبوع أو الشهر هي التي تحدد مدى علاقتك ورضاك عن نفسك، هي التي تحدد مشيتك في كل بند من بنود حياتك؟ هي التي تحدد هل أنت سعيد في علاقتك مع ربك أو مع أهلك أو في عملك أو مع نفسك أو مع جسمك أو مع مجتمعك وأصحابك، هذه القرارات وهذه الأسئلة لن تطرحها على نفسك في يوم كل همّك فيه أن تسدد فواتيرك، خصص وقتاً ولو كان قصيراً.. مثلاً ٣ أو ٤ دقائق في اليوم، مرة في الأسبوع، تسأل نفسك وتسامح وتتأكد أنك لم تظلم أحداً وإذا كنت قد ظلمت شخصاً اعتذر منه واطلب منه أن يسامحك، فكر في حل بسيط لمشكلة تعترضك... دقائق معدودة لتنتبه لنفسك فلا أحد سيهتم لأمرك أكثر منك.

في العام ٢٠٠٤ أشرفت ليزا ماسنجر على الانتحار، كان مستقبلها مظلماً وفق ما رأت ولا يمكنها فعل شيء!

تقول ماسنجر: «كانت حياتي مدمَّرة تماماً. شربت الكحول بكثرة مبالغ فيها، وشاركت في مناسبات

واحتفالات صاخبة حتى ابتعد عني كل أفراد عائلتي». ماسنجر اليوم هي صاحبة مجموعة تضم ١٨ شركة، فكيف حدث التحوّل؟

"بعد لحظات تأمل كانت بمثابة جرس الإنذار لي قررت أن حياتي يجب ألا تتوقف هنا، في اليوم التالي لم أتناول الكحول، فقد قررت أن أنتشل نفسي من الضياع."

في السنوات التالية تقول ليزا أنها عملت على تنمية وتطوير ذاتها، وفي العام ٢٠٠٩ ألفت كتاباً يجمع ما تعلمته، وجاء بعنوان "السعادة هي".

وقد بدأت ليزا في تحويل شركة التسويق الخاصة بها إلى إمبراطورية ضخمة، متسلحة بطموحها المتجدد، وما لديها من طاقة، ووضوح للهدف.

والآن أصبحت ليزا مؤسسة مجموعة "ماسنجر" التي تضم أقساما للنشر والتسويق، وتتخذ من سيدني مقراً لها. وتشمل مجموعة "ماسنجر" هذه الأيام ١٨ شركة مختلفة، كما أنها أسست شركة للوسائط المتعددة تحمل اسم "كوليكتف هب".

تقول ماسنجر: "لم أتلق تدريباً على أي مجال من هذه المجالات. لكن كل ما فعلته في حياتي قاد إلى هذه النتيجة".

« الفكرة في نعمِ اللهِ عز وجل من أفضلِ العبادةِ»

عمرُ بن عبد العزيز.

الجلوس مع نفسك..

** تمرين:

خصص لنفسك وقتاً محدداً يومياً أو أسبوعياً لتكون مع نفسك فقط، لا تلفاز أو إنترنت أو هاتف أو أي شيء يشتت انتباهك...

١- البداية مع تمرين التنفس العميق..

اجلس براحة تامة وأغلق عينيك، خذ نفساً عميقاً جداً من فتحة الأنف لمدة ٤ ثواني، املأ به تدريجياً بطنك وصدرك... احبس النفس داخلك لمدة ٥ ثوان ثم أطلق النفس من فمك في ٦ ثوانٍ...

كرر عملية التنفس هذه ٧ مرات..

هذا التمرين سيدخلك حالة استرخاء وطمأنينة...

٢- الآن، اقرأ صفحة من القرآن الكريم أو الحديث الشريف وتأمل وتفكر فيه..

٣- اكتب أهم ثلاث أمور تقوم بها يومياً، مثلاً العمل، الدراسة، الرياضة، الطبخ، الصلاة، الكلام مع الناس... الخ

٤- تأمل وابحث عن أفضل وأحدث وأحسن الأساليب

لعمل كل شيء من هذه الأشياء الثلاثة بقمة الإبداع للوصول إلى أفضل النتائج بأقل وقت وجهد...

٥- تفكّر في أهلك وأصدقائك، وضَع خطة تفاصيلها ممتعة لقضاء أفضل الأوقات معهم...

٦- تفكر وتأمل في سبب وجودك انت في هذا الكوكب في هذا الزمان وفي هذا البلد.

في كل أسبوع اختر موضوع لتركز عليه وتتأمل فيه وتبحث عن الإبداع والجديد فيه.

تأمّل.. تفكّر... أبدع..

قال الله تعالى:

«وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ

غَفُورٌ رَحِيمٌ» (٢٢ -النور)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

«ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار؟،،

قالوا: بلى يا رسول الله،

قال: كل هين لين، قريب، سهل»

صغِّر عقلك!

معتز مشعل

من الطبيعي أن ابني - كبقية الأطفال- لديه أقرباء وأصدقاء في عمره...

في ذلك اليوم كانوا يلعبون كعادتهم في القسم الخاص بالأطفال والمليء بالألعاب والذي كنت قد صممته خصيصاً لهم، كانوا حوالي ٦ أطفال يلعبون وابني واحد منهم، وفجأة قام أحد الأطفال ذو الأربعة أعوام بحمل لعبة ثم ضربها برأس ابني الذي كان عمره آنذاك يقارب عُمره...

فما كان من ابني سيف إلا أن ضرب صديقه كرد فعل على ما حدث، ودخلا بمعركة!!...

جاء الطفلان إليّ يشكوان بعضهما، أخذت بمواساتهما بكلمات قليلة، فما كان منهما إلا أن عادا للعب معاً وكأن شيئاً لم يكن!

واستمرا باللعب لساعات، وطال وقت اللعب والمرح حتى أنهما طلبا بإلحاح ألا يفترقا مساءً وأن يبقى الطفل "المبادر بالضرب" في منزلنا ليناما معاً، وكأن "المعركة" التي حدثت بينهما قد زادت من تعلقهما ببعض ومن حب كل منهما للآخر..

ابني لم يطرد صديقه من البيت...

لم يحاول أن يصرخ بوجهه...

لم يحمل بقلبه، ونسي الموضوع تماماً..

وكأن صاحبه أخطأ وانتهى الأمر وهذا أمر عادي...

وكأن سيف قد فكّر بأنه لن يعكر هذا اليوم الجميل مع هؤلاء الأصحاب من أجل خطأ الآخر، بل سأسامحه كوني لا أريد أن أعاقب نفسي والآخرين من أجل خطأ ارتكبه هذا الطفل.. فالدنيا ستستمر وهذا كرم مني، ليس لأني أخاف منه فقد رددت له الضرب وانتهى الأمر...

وقفت مذهولاً ومحاولاً استيعاب ما حدث، الطفلان لم يتخاصما ولم يحملا الأحقاد...

كيف تعامل مع هذا الموقف بهذه الطريقة!

ما هذه الطريقة بالتفكير..

ما هذه الفطرة التي يمتلكها!

إنها عظمة الله سبحانه وتعالى، هو الذي علم الطفل هذا كيف يتصرف بهذا الأسلوب؟

إنه شيء رائع، لقد كان هذا الموقف بالنسبة لي درس كبير... وذكرني الموقف بقول الله تعالى في الآية الكريمة: «..ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ»

كم نحمل من أحقاد في قلوبنا...

كم شخصاً قام بمحاربة أخ / أخت، صديق، قريب، بسبب موقف سخيف ولم يتكلم معه، وبعد مرور عدة سنوات تأتي لتسأله عن السبب فتجده قد نسيه ويخفي ندمه وراء كبريائه الذي لا يقبل الاعتراف بالخطأ أو القيام بمبادرة نحو الحال الأحسن...

كم منا لم يتكلم مع والده لسنوات عديدة...

كم منا لم يتكلم مع والدته لفترات طويلة...

كم منا يعيش مع زوجته كأنه لا يعيش معها...

كم منا حارب أعز أصدقائه على أمور ومشاكل تافهة جداً...

يصدف أحياناً أن تصلني مشاكل شباب أصدقاء وأقرباء وأستمع لهم عندما يطلبون رأيي فأقول لصاحب المشكلة كبِّر عقلك قليلاً، وأنا ضد استخدام مصطلح "كبر عقلك" بل يجب أن أقول له **«صغّر عقلك»**... عُد طفلاً...

كم منا بحاجة لأن يصغر عقله ويعود طفلاً لكي يعرف كيف يسامح، ذلك الشعور الذي وضعه الله فينا عندما كنا صغاراً فنسيناه عندما كبرنا، وأصبحنا نشعر أن مسامحتنا لشخص ما ضعف منّا مع أن العكس هو الصحيح...

في سُنتنا النبوية ومن سيرة نبينا محمد عليه الصلاة

والسلام قصة مُلهمة، حيث وقع خلاف بين أبا بكر وعُمر بن الخطاب – رضي الله عنهما – وبنتيجته أخطأ أبو بكر في حقه وأغضبه، فانصرف عُمر غاضباً...

وما هي إلا لحظات حتى شعر أبو بكر بخطئه وندم، وذهب إلى بيت عُمر يستسمحه، فرفض عُمر الاعتذار وأغلق الباب بوجه أبا بكر، فما كان منه إلا أن ذهب إلى حيث كان رسولنا المكرّم جالساً، ودخل عليه خجلاً وروى له ما حدث..

أخبر رسول الله مجالسيه وهو غاضب بأن عُمر قد بالغ في خصومته وأن أبا بكر قد سبق إلى الخير، وقال لأبي بكر: (يغفر الله لك يا أبا بكر ثلاثاً)...

في تلك الأثناء كان عُمر قد ندم على رده لأبي بكر بهذه الطريقة، وهو الذي جاءه طالباً أن يسامحه، وأخذ يبحث عنه فذهب لبيته ولم يجده، فما كان منه إلا أن قصد مجلس نبينا، وجلس عُمر بقربه وعلامات الندم تقول ما بداخله...

الرسول عليه الصلاة والسلام كان غاضباً من عُمر لأنه رفض الاعتذار، ولأنه لم يكن متسامحاً وقال له: **(يسألك أخوك أن تستغفر له فلا تفعل)** وانصرف عنه...

فما كان من أبي بكر إلا أن لحق بالرسول وأقسم له

مكرراً اعترافه بأنه هو البادئ بالخلاف، وهو من أغضب صديقه، وهو الطرف الذي يجب أن يُلام فيما حدث..

هذه القصة لها حكمة كبيرة جداً يجب أن نتفكر بها، فإذا كان أفضل رجلين في الإسلام بعد النبي - عليه الصلاة والسلام- ما نقص من قدرهما ولا من قيمتهما أنهما تراجعا عن خطئهما وتسامحا فماذا عنّا نحن؟!

إذا كان عُمر بن الخطاب، الرجل الأقوى في الإسلام يجلس نادماً على عدم تسامحه وغفرانه لصاحبه فماذا عنك؟ بل ويخجل من ذلك!

الإنسان النبيل الرحيم الذي أراد له الله أن يكون في هذه الدنيا هو الإنسان المسامح الكريم، فجميعنا نعلم الأمور التي مرّ بها الرسول عليه الصلاة والسلام والأنبياء جميعهم، سيدنا يوسف رماه إخوته في البئر، قال تعالى: «وَأَجْمَعُوا أَن يَجْعَلُوهُ فِي غَيَابَتِ الْجُبِّ» (سورة يوسف: ١٥)

ومرت سنوات وسُجن ودارت الكثير من الأحداث، ثم بعد ذلك سامحهم، والدهم النبي يعقوب سامحهم «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ» (سورة يوسف: ١٥)

وسيدنا عيسى سامحهم، سيدنا محمد عليه الصلاة

والسلام سال الدم من قدميه فأرسل الله له ملك الجبال فقال له: إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين. فقال النبي ﷺ: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً. سامحهم الرسول ولم يدع عليهم بالرغم من أنهم كانوا يضربونه ويسبونه. الأنبياء جميعهم كانت لديهم الطاقة والقوة، ولكن الله أنزلهم ليس فقط لتوصيل الرسالة بل ليكونوا قدوة وأسوة حسنة نتعلم منهم، الأنبياء هم القدوة الذين يجب أن نسعى لأن نكون مثلهم، وهؤلاء أطفالنا أمام أعيننا، فأين العاقلين المتفكرين؟..

يُروى أن رجلاً عربياً من أكثر الناس جوداً في زمانه، قالت له زوجته في أحد الأيام: ما رأيتُ قوماً أشدّ لؤماً من إخوانك وأصحابك!!

أجابها الرجل: ولمَ ذلك؟!

قالت: أراهم إذا اغتنيتَ لزمُوك، وإذا افتقرت تركوك..

فقال لها: هذا والله من كرم أخلاقهم، يأتوننا في حال قُدرتنا على إكرامهم، و يتركوننا في حال عجزنا عن القيام بواجبهم !!

قال أحد الحكماء تعليقاً على هذه القصة: أحسِن الظن بالآخرين والتمس لأخيك ٧٠ عذراً ..

لمّا عفوت ولم أحقد على أحدٍ.. أرحت نفسي من هم العداوات

الإمام الشافعي

كعادتي في كل يوم من أيام الأسبوع أنهمك في عملي وأغرق بالتفاصيل والموبايل والاجتماعات والأوراق...

في ذلك اليوم رن هاتفي وكان المتصل بي زوجتي... لم أفهم كلماتها فقد كانت تبكي وتبكي... بذلتُ جهداً لأفهم كلماتها التي اختلطت بالصراخ والدموع... قالت إن ابني الصغير يوسف (٤ سنوات) قد سقط من على الطاولة على رأسه وقد تورّم جداً... كان صوت يوسف يخبرني بأنه يتألم بشدة... تركت كل ما كنت أعمله وتوجهت للبيت.. وبدأت اتصالاتي من الطريق... بطبيب أعرفه لأستفسر عمّا أفعله فنصحني بتصوير الرأس بالمشفى وعرضه على طبيب... اتصلت بوالدتي لتسبقني إلى المشفى فهي حكيمتنا التي ترعى أحفادها كما كانت ترعى أبناءها.. اتصلت واتصلت...

وصلت المنزل وصرخت بلهفة... شو صار؟

أخبرتني زوجتي ونحن نخرج من المنزل راكضين نحو السيارة وأنا أحمل يوسف بأن أخوه الأكبر سيف (٦ سنوات) قد دفعه من على الطاولة فسقط الصغير على رأسه... كانا يلعبا وحدث ما حدث..

انطلقنا للمستشفى، تركنا سيف في المنزل مع من يرعاه حتى عودتنا... كان يبكي بدوره بسبب بكاء أخيه... ربما بسبب الشعور بالذنب...

المشكلة الصحية كما أخبرنا طبيب الطوارئ هي أن الإصابة في هذه الحالة تصبح خطيرة إن نام الطفل، أو إن تقيّأ... وكان لابد من مراقبة الصغير يوسف لساعتين أو ثلاث في المستشفى...

بعد ذلك كانت الأخبار سعيدة، الطفل لا يحتاج لصورة، حاله رائعة والحمد لله، وهو الآن يخرج ماشياً على قدميه ويضحك..

طلب آيس كريم!!

أخذته لمحل يبيع المثلجات ويدي تحضن يده وقلت له...

- هالآيس كريم مكافأة لبطولتك اليوم عند الطبيب لأنك كنت شجاع وما بكيت...

طلبت من البائع قطعة واحدة...

لكن يوسف طلب مني أن أشتري قطعة ثانية...

- بابا بدي قطعة آيس كريم تانية شوكولاتة!
- ليه بابا أنا وأمك ما بدنا آيس كريم..
- بابا القطعة التانية لسيف... سيف يحب الآيس

كريم الشوكولاتة..

سألته متعجباً: تشتري لسيف، ليش تشتري لسيف!؟

أجابني "لأني بحبو..."

ذُهلت!!... كان الطفل مُلحاً على قطعة الآيس كريم بالشوكولاتة لسيف أكثر من قطعته الخاصة...

دخلنا البيت ونادى يوسف أخاه سيف بفرح ليخبره بالمفاجأة (الآيس كريم التي يحبها معه)...

نسي الطفل البكاء والألم والمستشفى والطبيب وساعات الانتظار التي سببها سيف... وتذكر فقط.. أخوه وحبيبه وصديقه سيف.

إنه درس كبير جداً، فأحياناً يمر عليّ ثوان بوقت المشكلة عندما تخرج الحمية والعصبية لا أستطيع أن أسامح ولكن ما إن أهدأ حتى أسامح وأنسى وأكبر عقلي أو – عفواً – **أصغّر عقلي...**

أذكر أن موقفاً حدث معي، حيث تزوج أحد أصحابي وأقام حفل زفاف كبير جداً ودعى جميع أصحابنا، ولم يدعُني والسبب هو وجود شخص في هذا الحفل لا يحبني، ولا أعرف سبب كرهه لي لغاية اليوم، وأخبر هذا الشخص العريس أنه لن يأتي إذا حضر معتز حفل الزفاف، وللأسف كان ذلك الشخص هو من عرّف

صديقي العريس على زوجته العروس وبالتالي لا يستطيع عدم دعوته، فلم يَقم بدعوتي أنا، وبالصدفة كنت أتصفح صفحات التواصل الاجتماعي فوجدت أن صديقي قد تزوج...

كنت آنذاك خارج البلد وعندما عدت اتصلت به مباركاً له بهذه المناسبة السعيدة، وكان واضح جداً أن الخجل والحياء يقطر من فمه، فقلت له أنا لا أعلم لماذا لم تدعُني ولا يهمني أن أعرف ولكن كل ما أردته من هذه المكالمة هو أن أبارك لك، ومهما كان السبب أنا لم أخطىء بحقك ولكني أسامحك وأريدك أن تعلم أنني أكبر من هذا، ولا يهمني لماذا لم تدعُني ولكن ما يهمني هو أن أكون معك وبجانبك في يوم زفافك... الحقيقة أن أكثر ما كان يهمني هو أن يكون قلبي خالياً من أي حقد أو ضغينة أو أي شعور سيء تجاه أي شخص في هذه الدنيا فأنا لا أريد أن أخسر علاقة صداقة استمرت لمدة ١٥ سنة بسبب قرار اتخذه هو ولم يحسبه صح آنذاك، فقلت له: أنا أسامحك.

أوشك صديقي أن يبكي وهو يحدثني على الهاتف، وأنا متأكد أنني كبرت في نظره كثيراً. هذا مثال بسيط جداً على مشاكل يومية ممكن تفاديها بقليل من تصغير

لديه واسطة أو أعلى منك في المسمى الوظيفي، أو شخص يملك مالاً أكثر منك أو شخص لديه شأن وجاه أكثر منك، شخص أكبر منك بعضلاته أو بقوته من الممكن أن يظلمك، ولكن ما أجمل أن تسامحه حتى لو كنت الأضعف، والأعلى والأسمى من ذلك هو أن تسامح عندما تكون أنت الأقوى ولديك الاستطاعة أن ترد الإساءة.

العفو من شيم الكرام

مثل عربي

يحكي أن عجوزاً حكيماً جلس على ضفة نهر.. وراح يتأمل في الجمال المحيط به ويتمتم بكلمات.. وفجأة لمح عقرباً وقد وقع في الماء.. وأخذ يتخبط محاولاً أن ينقذ نفسه من الغرق؟!

قرر الرجل أن ينقذه.. مدّ له يده فلسعه العقرب...

سحب الرجل يده صارخاً من شدّة الألم.. ولكن لم تمضِ سوى دقيقة واحدة حتى مدّ يده ثانية لينقذه..

فلسعه العقرب...

سحب يده مرة أخرى صارخاً من شدة الألم.. وبعد دقيقة راح يحاول للمرة الثالثة...

العقل..

يجب أن أشكر ابني على هذا الدرس الكبير الذي أعطاني إياه.

التسامح والرحمة من صفات
الواثقين بأنفسهم ولا يعرفون الخوف.

باولو كويلو

من الضروري جداً أن نفرق بين التسامح والضعف، فمن الممكن أن تتسامح مع إنسان فيعتقد أنك ضعيف، ولكن هنا يجب أن تَدخل إلى قلبك ونفسيّتك لتعرف هل هدفك من ذلك أن يعرف الشخص والمجتمع أنك سامحته وأنك ضعيف أم أنك تعيش في هذه الدنيا لوجه الله تعالى ولا يهمك إذا عرف ذلك أم لم يعرف؟ هذا هو الفرق. هل أنت تسامح وأنت قادر أن ترد، هل تسامح لوجه الله تعالى؟...

أحياناً من الممكن أن تكون ضعيفاً وغير قادر على الرد ولكن شعور المسامحة لوجه الله تعالى هو الذي سيعطيك الراحة وليس الانتقام، ليس أن تدعو عليه أو أن تظلمه، من الممكن أن يكون شخص أكبر منك مكانة أو

على مقربة منه كان يجلس رجل آخر ويراقب ما يحدث، فصرخ الرجل: أيها الحكيم، لم تتعظ من المرة الأولى ولا من المرة الثانية.. وها أنت تحاول إنقاذه للمرة الثالثة؟

لم يأبه الحكيم لتوبيخ الرجل.. وظل يحاول حتى نجح في إنقاذ العقرب.. ثم مشى باتجاه ذلك الرجل وربت على كتفه قائلاً: يابني.. من طبع العقرب أن "يلسع" ومن طبعي أن "أُحب وأعطف"، فلماذا تريدني أن أسمح لطبعه أن يتغلب على طبعي؟"

ما أروع أن تعامل الناس بطبعك لا بطباعهم، مهما كانوا ومهما تعددت تصرفاتهم التي تجرحك وتؤلمك في بعض الأحيان، ولا تأبه لتلك الأصوات التي تعتلي طالبة منك أن تترك صفاتك الحسنة، وأن تنتقم لأن الطرف الآخر لا يستحق التصرفات النبيلة.

عندما يأخذ المرء بثأره يتساوى مع عدوه،
لكنه حين يسامحه يكون هو الأفضل

فرانسيس بيكون

من منّا تربّى وتلقى معاملة شنيعة من والديه وضُرِب؟!...

أنا أعرف شخصاً قريباً إلى قلبي حدث معه الأمر ذاته، قام والدُه بمعاملته بذلٍّ أمامنا ووصل إلى درجة كان من الممكن أن يكره والده، ولكنّ هذا الشخص لم يستطع التقدم وإحراز أي إنجاز في حياته، إلى أن سامح أباه، والآن هذا الشخص حاصل على شهادة الدكتوراه وشخص ناجح جداً في حياته وسعيد، لأن النجاح لا يعني السعادة إنما السعادة هي النجاح وسنتحدث عن هذا الموضوع بإذن الله.

كان رسول الله ﷺ جالساً مع أصحابه، وقال لهم عندما اقترب من الباب عبد الله بن سلام رضي الله عنه: (إن أول من يدخل من هذا الباب رجلٌ من أهل الجنة)... وبعد أن قام الصحابي ليصلي، قال الرسول عليه الصلاة والسلام: (قام عنكم الآن رجلٌ من أهل الجنة)...

أحد الحاضرين كان عبد الله بن عمرو بن العاص رضى الله وهو شاب نشأ على طاعة الله، ويقوم بكل فروضه مع التهجد، ويصوم كل أيامه، ويختم القرآن كل ثلاثة أيام،... فما كان منه إلا أن سأل الصحابي الذي بشره الرسول بالجنة بماذا تزيد أعمالك عني حتى يبشرك الرسول بالجنة؟! فقال له... أنا أبيت كل ليلة وليس في قلبى غلٌ ولا غشٌ ولا حقدٌ ولا حسدٌ لأحدٍ من المسلمين.

تخيّل أن الرسول بشّر أحدهم بالجنة لأنه كان ينام دون أن يكون في قلبه حقد.

كم منا قلبه مليء بأحقاد غير حقيقية لا أساس لها قائمة على «الأنا» ألا تنكسر، هذه الأنا التي لم يأتِ منها إلا الحروب والدمار والنكد والزعل والطاقات السلبية...

ما أجمل أن يتخلص الإنسان تماماً من الأنا ويعلّق نفسه وروحه بخالقها ومرضاته.

ما أجمل ألا يعيش الإنسان في الماضي ومع الأنا وأن يختبئ وراء الكبرياء الزائف فيعفو ويسامح.

ما أجمل أن يعود الإنسان كما خلقه ربه طفلاً لا يحمل في قلبه الكراهية...

المشكلة أننا أصبحنا عكس ذلك عندما كبرنا..

إنها قصة من السنة الشريفة، من أعمال قدوتنا، تخبرنا أن نقاء القلب هو أساس كل خيرٍ وكل برّ وكل معروفٍ وكل فتحٍ ينزل على المرء من الله، لأن الله عندما يطلع علينا أثناء الأعمال لا يطلع على الظاهر فقط، ولكن يطلع على ما في البواطن، قال ﷺ: (إِنَّ اللَّهَ لا يَنْظُرُ إِلَى صُوَرِكُمْ، - لأنه هو الذي صورها ولا إلى أَمْوَالِكُمْ، - لأنه هو الذى أعطاها - وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ).

إذاً التسامح هي صفة يجب أن نعيش بها كل يوم،

التسامح هي فطرة مزروعة فينا يجب علينا نحن كبشر أن نتذكرها دائماً، فحتى الحيوانات تتسامح أمام بعضها البعض، ولكن للأسف وصلنا لدرجة أصبح البشر لا يستطيعون التسامح مع بعضهم البعض...

لو ارتكب أحدهم خطأ في العمل يُفصل منه...

لو ارتكب خطأ في المجتمع يُقاطعوه...

لماذا لا نسامح شخصاً ارتكب خطأ وسرق أو قام بعمل خاطئ، ثم تاب عن فعلته...

ما ذنب امرأة تزوجت ثم طلقها زوجها؟... لماذا لا يسامحها المجتمع، ذلك المجتمع المكون من أفراد والذي أنت فرد من هؤلاء الأفراد، الغلطة ليست غلطتها لماذا لا نسامحها ونتعامل معها بصورة طبيعية وليست كنكرة؟...

امرأة اغتصبها وحش من وحوش جهنم في الأرض لماذا لا يسامحها هذا المجتمع؟ لماذا ينبذها ويقطعها ويعاملها على أنها نكرة؟

لماذا لا يسعَ الإنسان لأن يعيش حياته بالكامل يبتغي بها رضى رب العالمين ليكون بذرة حسنة يعيش حياة أفضل وأجمل وأسمى وأنبل وأسعد؟ وسيكون هذا التسامح مدخل له لقلوب الناس لأن الناس تحب أن تكون بجانب الإنسان السعيد المسامح الرحيم النبيل لأنها تعلم أنه من

الصعب أن يغدرها أو يجرحها إنسان كهذا.

الدراسات والعلم أيضاً يقولان لك.. تسامح!!

العديد من الدراسات والأبحاث العلمية في الطب النفسي تشير بنتائجها إلى أهمية التسامح والرضى عن النفس، والعلاقة بينهما، ووجدت أن العلاقة وثيقة بين التسامح والمغفرة والعفو من جهة، وبين السعادة والرضا من جهة ثانية.

قام الباحثون بدراسة عينة من مجموعة من الأشخاص، درسوا واقعهم الاجتماعي ودرسوا ظروفهم المادية والمعنوية، ووجهوا إليهم العديد من الأسئلة التي تعطي بمجموعها مؤشراً على سعادة الإنسان في الحياة. وكانت المفاجأة أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تسامحاً مع غيرهم! فقرروا بعد ذلك إجراء التجارب لاكتشاف العلاقة بين التسامح وبين أهم أمراض العصر مرض القلب، وكانت المفاجأة من جديد أن الأشخاص الذين تعودوا على العفو والتسامح وأن يصفحوا عمن أساء إليهم هم أقل الأشخاص انفعالاً.

العالمة النفسية في كلية هوب، شارلوت فان أوين ويتفليت

قامت بدورها بدراسة حول تأثير التسامح على صحة أجسامنا، ودرست عينة من أشخاص طلبت من كل منهم أن يفكر بشخص أساء معاملته فيما سبق، وخلال فترة التفكير عملت على قياس ضغط الدم، ضربات القلب، انقباض عضلات الوجه ونشاط الغدد العرقية.

الأشخاص الذين أُجريت الدراسة عليهم بمجرد تفكيرهم بالعداء القديم وبأسلوب فيه كراهية وعدم تسامح، أدى عندهم إلى ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وانكمشت تعابير وجههم وازداد إفراز الغدد العرقية، بالإضافة إلى دخولهم في حالة نفسية سلبية ممزوجة بالغضب والحزن والقلق!

طلبت بعدها التعاطف مع هؤلاء الأشخاص ومسامحتهم، وبالفعل بدأ كل شيء يعود تدريجياً إلى أن عاد الجسم إلى نشاطه الطبيعي.

يقول العلماء: إنك لَأن تنسى موقفاً مزعجاً حدث لك أوفر بكثير من أن تضيع الوقت وتصرف طاقة كبيرة من دماغك للتفكير بالانتقام! وبالتالي فإن العفو يوفر على الإنسان الكثير من المتاعب، فإذا أردت أن تسُرَّ عدوك فكِّر بالانتقام منه، لأنك ستكون الخاسر الوحيد!!!

اليأس يؤدي إلى انخفاض الكورتيزون في الدم،

والغضب يؤدي إلى ارتفاع الأدرينالين والثيروكسين في الدم بنسب كبيرة، وإذا استسلم الإنسان لزوابع الغضب والقلق والأرق واليأس أصبح فريسة سهلة لقرحة المعدة والسكر وتقلص القولون وأمراض الغدة الدرقية والذبحة، وهي أمراض لا علاج لها إلا المحبة والتفاؤل والتسامح وطيبة القلب.

الطبيب الأديب مصطفى محمود

في العام ٢٠١٣ توفي أمير القلوب وأيقونة التسامح في العالم مانديلا...

نيلسون مانديلا هو ابن زعيم أحد القبائل الجنوب أفريقيّة، درس هذا الأمير الأفريقي القانون، لكن واقع التمييز العنصري لم يعجبه، وحاول أن يسهم في تغييره، فبات أحد أكثر من آذاهم نظام الفصل العنصري في بلده جنوب أفريقيا، لقد دمّروا مستقبله وسجنوه لأكثر من ثلاثين عاماً وليصبح أقدم سجين سياسي في العالم...

كان من الطبيعي أن يكون منهج تفكيره مبني على الكراهية وأن تأتي تصرفاته دوماً كرد فعل على الأذى والجرائم التي ارتُكبت ضد حياته، وأن يكون قلبه مليئاً بكل أنواع الحقد والكراهية ضد المتطرفين من الرجال البيض، عمل مع حركات المقاومة المسلحة ضد نظام

الفصل العنصري قبل دخوله السجن، إلا أنه وفي يوم الإفراج عنه بتاريخ ١١ فبراير ١٩٩٠ وكان عمره ٧٢ عاماً شرع في توجيه رسالة التسامح ومحاولة نزع فتيل أي نزعة للانتقام في أوساط الأغلبية السوداء.

التسامح عند مانديلا لم يكن طريقاً لإضاعة الحقوق الشرعية لقبيلته وأهله ومواطني جنوب أفريقيا السود، لكنه تمكن من خلال رسالته بأن يستميل قلوب الجميع من جميع الأعراق، وتمكن من عزل المتطرفين من الطرفين من خلال أفكاره التي أنهت الصراع في جنوب أفريقيا والتي كانت معزولة ومقاطعة من مختلف دول العالم.. وفي خطاب تولّيه لرئاسة جنوب أفريقيا وَعَدَ الحاضرين من زعماء دول العالم أن جنوب أفريقيا لن تعود أرض كراهية كسابق عهدها، بل ستكون أرض تسامح ومحبة..

توفي مانديلا، وكان آخر ظهور له في افتتاح كأس العالم في جنوب أفريقيا عام ٢٠١٠، هذا الحدث العالمي الذي أظهر للعالم كيف يمكن أن يكون التسامح طريقاً لنهوض الإنسان والأمم، في تلك البطولة كان المنتخب الجنوب أفريقي يحوي في تشكيلته لاعبين بيضاً وسوداً، والجمهور الرائع من مختلف الأعراق أيضاً، في بلد كان فيه السود والبيض منذ سنوات قليلة فقط يركبون حافلات

مختلفة، ويشربون من فناجين مختلفة في شركة الخدمات القانونية التي كان نيلسون مانديلا يتدرب فيها قبل دخوله للسجن..

إنها قصة من حياة الأمم في القرن العشرين..

اليابان...

خرج مُدمَّر الاقتصاد في الحرب العالمية الثانية، ورمى عليه الأمريكان قنبلتين نوويتين في هيروشيما وناغازاكي، يحتل حالياً المرتبة الثالثة على سلّم الاقتصاديات الأقوى في العالم، عادت قوتهم إليهم، وعلى الرغم من أن الجيش الياباني اليوم قوي ومعافى وقادر على خوض الحروب، ويملك في ترسانته مختلف الأسلحة القادرة على أن تكون سلاح الانتقام... لكنهم اختاروا طريقاً آخر.. فالصادرات اليابانية تغزو الأسواق الأميركية.. إنه التسامح الذي يرتقي بالإنسان...

ألمانيا أيضاً مثال آخر..

قسمت الحرب العالمية الثانية ألمانيا إلى دولتين منهزمتين محطمتين متناحرتين، وكانت النتائج كارثية على شعب عرف كل شيء سيء في تلك الفترة من تاريخه إلا اليأس الذي لم يعرف طريقاً إلى هذا الشعب

الجبار.. اليوم عادت ألمانيا دولة رائدة وتملك رابع أقوى اقتصاد في العالم وأُعيد توحيد الألمانيتين بعد خمسين عاماً تقريباً وتناسى مواطنو الدولتين الألمانيتين فترات الكراهية، كما تناسى الألمان والشعوب الأخرى الذين تحاربوا معها في الحرب العالمية الثانية من إنجليز وفرنسيين وأميركان وروس الكراهية. تملك ألمانيا كل مقومات الانتقام من أعداء الأمس... لكنها لا تفعل ذلك، بل تقود التطورات الصناعية حول العالم وتقود التعاون الدولي في مختلف المجالات ومنها البيئية... إنها قوة التسامح عند الأقوياء..

مسؤولية التسامح تقع على من لديهم أفق أوسع

جورج إليوت

الآن هل تريد أن تبدأ بالتسامح؟ ...

إبدأ بمسامحة أكثر شخص أساء لك وربما أثّر عليك!

التسامح سيدعك تمشي للأمام وألا تبقى أسير اللحظة التي تشدك للخلف وتسحبك للوراء وتمنع عنك اللحظة وكيف تطور للمستقبل...

**** تمرين:**

اجلس مع نفسك في مكان هادئ...

خصص لنفسك ساعة...

اجلس مع نفسك دون أي أجهزة اتصال...ضع جهاز الموبايل في غرفة أخرى بعيداً عنك حتى لا يشغلك..

ابدأ الآن....

خذ نفساً عميقاً جداً من الأنف لمدة ٤ ثوان، املأ به تدريجياً بطنك وصدرك... احبس النفس لمدة ٥ ثوان، ثم أطلق النفس من فمك في ٦ ثوانٍ...

كرر عملية التنفس هذه ٧ مرات.

عند الانتهاء من ٧ تنفسات... تنفس من أنفك بطريقة طبيعية جداً لمدة دقيقة فقط مع تركيز كامل على تنفسك.... حتى تدخل في حالة استرخاء...

أنت الآن تجلس في ارتياح واسترخاء مما يساعدك على التفكير بطريقة أسلم وأفضل..

أول شخص هو نفسك...

مستحيل أن تغير الماضي لأنه صار ماضٍ... لكن يمكنك أن تتعلم منه حتى لا تكرر ذات الخطأ...

١- سامح نفسك على وقت ضيعته... لا تلم نفسك... الآن ابدأ بتنظيم وقتك، عِد نفسك بأنك لن تضيّع ثانية

واحدة من وقتك بعد الآن، لمصلحتك أنت ولإسعاد نفسك أنت، لمستقبلك، لأسرتك، لبلدك ودينك وربك وعملك...

٢- إذا كنت غير راضٍ عن نفسك لعدم اهتمامك بجسمك، وعن صحتك وكيف أوصلتهما لحالة لست براضٍ عنها... سامح نفسك واغفر لها، ولا تستمر بمعاقبتها بأنك لن تذهب لممارسة الرياضة ولن تتناول الغذاء الصحي كونك كبرت بالعمر وتأخرت أو لأن جسمك أصبح بحالة غير جيدة، سامح نفسك وقل لنفسك بأني سأعدكِ بأن أصبح مهتماً بك.

٣- سامح نفسك إذا كنت لا تطور عقلك، لا تبقَ بذات المنحى، فإذا كنت تعلم أنك تستطيع أن تقدّم لذاتك أفضل فأنت تخذلها الآن، سامح نفسك على تقصيرك بحق نفسك. عِد نفسك بأنك ستبدأ بتطويرها والعمل على الارتقاء بقدراتك ومعرفتك..

٤- سامح نفسك إذا قصرت بحق أبيك، أمك، أختك أو أخيك، أو أي أحد من أسرتك أو مجتمعك أو محيطك.. سامح نفسك على أي موقف صار، لا تبقَ مختبئاً وراء الأنا، وراء الكبرياء الزائف، تذكر كل المواقف وسامح نفسك عليها جميعاً، واحدة واحدة، حتى تُلغى كلها من نفسك، حتى تصبح ذاكرتك كلها ذاكرة تعلُّم لا ذاكرة ألم

وأسى..

٥- إذا أردت أن تصلح علاقتك مع ربك، سامح نفسك على تقصيرك في العبادة، ولا تقل إنه قد مضى عشرين عاماً.. خمسين عاماً وأنا لا أقوم بواجباتي وفروضي، فهذا الكلام والعتب لنفسك لن يقدم ولن يؤخر، وهو مدخل كبير من مداخل الشيطان، وقل إني أريد أن أبدأ بتحسين علاقتي مع ربي، ابدأ من مسامحة نفسك على كل ثانية لم تذكر ربك خلالها، وعلى كل خطأ ارتكبته يغضبه، عِد رب العالمين بأنك ستفتح صفحة جديدة في حياتك وعلاقتك معه، وتأكد من أن رب العالمين غفور مسامح رحيم كريم..

٦- ثم انظر إلى كل الأشخاص الذين حولك وأخطؤوا بحقك، ومهما كان الخطأ كبير، ليكن هدفك هو مرضاة رب العالمين، وهو أسمى وأرقى وأعلى من أي فائدة أخرى...

اطلب من ربك أن تسامحهم، سامحهم لوجه الله، سامحهم اقتداءً بتعاليم كل الرسالات السماوية، وكل الأنبياء، نبينا محمد عليه الصلاة والسلام هاجر من بلده بسبب الأذى الذي كان يتعرض له وعندما عاد فاتحاً لمكة المكرمة لم ينتقم إطلاقاً رغم أنه صار يمتلك القوة والسلطة، سامح الجميع، الأنبياء إبراهيم وعيسى وموسى عليهم السلام كلهم

كانوا متسامحين وأرادوا للبشر أن يكونوا متسامحين، وبشّروا برسالات سماوية تأمر بالتسامح.. كُن كريماً وكُن متسامحاً من منطلق أنك تريد التقدم للأمام..

إذا أحسست بالبكاء.. ابكِ..

إذا أحسست بالضحك.. اضحك..

حرر مشاعرك..

ما المشكلة إن كنت إنساناً عنده فيض مشاعر وتركتها تنطلق... كن إنساناً يملك الأحاسيس والمشاعر، يمكن أن تزعل وتبكي وتحزن وتفرح وتضحك..

اجعل جلسة التسامح هذه عادة يومية وإن لم تستطع لبضع دقائق قبل النوم وأنت على الفراش، اجعلها عادة أسبوعية، ولكن لا تحرم نفسك منها ومن طاقتها وفوائدها في الدنيا والآخرة.

نظف قلبك من أي حقد، أي ضغينة، أي كراهية، أي مشاعر وشحنات سلبية بينك وبين نفسك، وبينك وبين أي مخلوق على وجه الكرة الأرضية، أربط نفسك بالسعادة الحقيقية التي تنبع من الداخل نحو الخارج، وأربط ذاتك بخالقها كما يريد لأنه هو مالك السعادة الدائمة...

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب

بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس
والصفاء
والتسامح مع الآخرين

إبراهيم الفقي

قال الله تعالى:

«كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ» (المدثر:٣٨).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«ما أكل العبد طعاماً أحب إلى الله من كدِّ يَدِهِ
ومن بات كالاً من عمله بات مغفوراً له»

النجاح الحقيقي يكون عندما تُشير بأصابع الاتهام
بالنجاح أو الفشل إلى الداخل..
إلى نفسك...
فأنت وحدك المسؤول عن نجاحك وفشلك...

معتز مشعل

أنا كل ما أحتاج

في يوم من الأيام عندما كان عمر ابني يتراوح بين ٣-٤ سنوات، ذهبت لأشتري له لعبة، اللعبة كانت عبارة عن مسار سيارات تضع عليه السيارة وتضغط على الزر فتسير السيارة سالكة ذلك المسار...

عندما وصلنا إلى البيت أردت أن أفتحها له فأخذها

مني...

وعلى الرغم من أنه اقتنع في نهاية الأمر أن أساعده... لكنه بقي عند إصراره أنه يجب أن يركّبها بنفسه...

الأمر ذاته حدث عندما اشتريت له لعبة Puzzle مكونة من ١٠٠ قطعة، وكانت عبارة عن صورة نمران يلعبان معاً، عليك أن تضع صورة هذين النمرين أمامك ثم تبدأ بالتركيب...

تكرّر الأمر!...

لقد كان من المستحيل أن يسمح لي بمساعدته بها وحاولت معه أن أعمل له الأطراف على الأقل ليسهل الأمر عليه، ولكنه أبى ورفض لأنه يريد أن يعتمد على نفسه، **درس رائع من الدروس** التي أراد الله تعالى أن يوصلها لنا عن طريق هؤلاء الأطفال...

الطفل يريد أن يعتمد على نفسه ويجرب ويعمل، هو يعرف أنه يستطيع أن ينجز أي مهمة وأي عمل، وليس لديه أي مشكلة لو أنه لم يتمكن من تنفيذ العمل، هو لا ينتظر أي شخص أن يأت لمساعدته، بالنسبة له هو كل شيء يحتاجه، إمكانياته هي كل شيء، وهو ليس بحاجة

مني وذهب إلى غرفته وأراد أن يبدأ بتركيبها...

عرضت عليه أن أساعده، فقام بإبعاد يدي فوراً وقال لي...

«لا تساعدني بابا، أنا برَكبها لوحدي»...

استمر يحاول تركيبها رغم أنه لا يعرف كيف يركبها أصلاً، ولكنه أصرّ على عدم قبول عرضي لمساعدته...

أراد سيف أن يقوم بذلك بنفسه واستمر بالمحاولة والمحاولة...

في بداية الأمر قلت لنفسي أن هذا «حب استحواذ» فأخبرته بأنني لن ألعب معه، لكنه أعاد كلماته...

«بابا أنا بركبها لوحدي!»

أوقفتني هذه الجملة.... لقد كان شديد الإصرار...

قلت له: «يا بابا ما بتقدر تركبها لحالك، هاللعبة إلها كاتالوج خاص يعلمك كيف تركبها!»

فما كان من سيف إلا أن أخذ الكاتالوج محاولاً أن يفهم طريقة التركيب بنفسه!! وبقي يحاول لأكثر من ربع ساعة تقريباً... وحاول أن يركب القطع، نجح قليلاً ولم يستطع تركيب الباقي، بالنهاية لجأ لي محاولاً أن أساعده على فهم الطريقة، وهو ما قمت به بالفعل حيث دللته على الطريقة الصحيحة وكنت أقدم له القطع دون أن أركب القطع معه.. وهكذا... استطاع تركيبها بمساعدة بسيطة

كم منا يقارن نفسه بزملائه في العمل، زميله ترقّى أو زميلته ترقّت وبقي كل همه وتركيزه على جملة «مديري ما بيحبني»...

البعض يتخصص في لوم الآخرين عندما يفشل ولا يلومهم أو يرى فضلهم عندما ينجح...

فعندما ننجح في أمر ما نقول: أنا نجحت، أنا عملت كذا، وفي المقابل عندما نفشل في أمر ما نقول هم سبب فشلي، هم لم يدعموني ولم يعطوني، يا سلام، كأننا معصومون عن الخطأ! كأننا لا نخطئ أبداً، وكأن النجاح مقدرٌ لنا لكن لو فشلنا لا نتحمل خطأنا، المفروض أن تلوم نفسك عندما تنجح وتلومها عند فشلك، وإذا أردت أن تلوم الناس عند فشل يجب أن تلومهم عندما تنجح أيضاً.

لا تعتمد كثيراً على أحد في هذه الحياة..
فحتى ظلك يتخلى
عنك في الأماكن المظلمة..

محمد علوان

يُروى أن طائرَ القنبر بنى لنفسه عشاً في حقل ذرة خضراء، وراح يُطعم صغاره من براعم الحقل الجديد، إلى أن كبرت وظهر لها العرف في الرقبه ونبت ريشها

أبداً..نسينا أننا نمتلك كل المقومات والقوة الكافية لنعتمد على أنفسنا في إحياء أي شيء نريده بإذن الله...

اعتمد على نفسك لصحتك...

اعتمد على نفسك لعقلك...

اعتمد على نفسك لعلاقاتك...

اعتمد على نفسك لعلمك...

اعتمد على نفسك لحلمك...

اعتمد على نفسك لعلاقاتك بمجتمعك...

اعتمد على نفسك لعلاقتك بربك...

يقول لي الكثيرون: أنا أتمنى أن أعتمد على نفسي لكن الأمور المحيطة بي لا تدعني أعتمد على نفسي، أشعر أني لست مسؤولاً عما يخصني، ولا أملك القدرة والتحكم بما يحيط بي، لا أملك التحكم سواء على صحتي أو جسمي أو عملي أو علاقاتي...

أو يقولون: كيف أعتمد على نفسي وكل هذه الضغوط تحيط بي؟...

وأيضاً: أتمنى أن يكون عندي هذا التحكم لأتمكن من الاعتماد على نفسي وأن أتخذ قرارات وأن أنجح في اتخاذ هذه القرارات التي تخصّني...

هنا أود أن أوضح فكرة مهمة للغاية...

فى الجناحين تماماً...

خرجت الطيور الصغيرة من العش للحياة الأوسع، وصارت هذه الصغار تحتاج الخبرة والحكمة، كما تحتاج الطعام..

ذات يوم تفقد صاحب الحقل أرضه فوجد أن الذرة قد نضجت وحان جمعها...

فقال لنفسه: لقد آن أوان أن أدعُ جميع أصدقائي لمساعدتي في جمع الحصاد..

سمعته القنابر الصغيرة فأخبرت والدها ورجته أن يبحث لها عن حقل آخر تستطيع أن تتحرك فيه بأمان...

أجاب الأب: ليس ثمة ما يدعونا الآن للرحيل.......

عندما عاد صاحب الحقل مرة أخرى ورأى الذرة وقد جفّت على عودها وبدأت تسقط بفعل أشعه الشمس، قال لنفسه: لا بُد أن أستأجر جامعي الحصاد وعربات نقل غداً، فأصحابي لم يحضروا لمساعدتي!!!

عندئذ قال القنبر لصغاره:

الآن جاء وقت رحيلنا إلى مكان آخر، فقد بدأ الرجل يعتمد على نفسه لا على أصدقائه، والآن فقط سيتم جني المحصول ولن يبقى ذرة بعد الآن في الحقل...

لا يجوز أن نعيش هذه اللعبة، ليس من العدل

أنت المسؤول مسؤولية كاملة عن كل شيء يحصل في حياتك، ربما هذا الشيء كان بسبب غلطة أو خطأ لم تكن أنت سببه، لكنك بكل الأحوال المسؤول الوحيد عنه..

كيف؟!!

أحد الأشخاص يقود سيارة مثلاً، وتفاجأ بأن أحداً ما صدمه بقوة وأُصيب، ولم يكن هو المتسبب بالحادث، فدخل المستشفى وخرج بعد شهر ليواجه النتائج، هل كان هو السبب في الحادث؟، الجواب لم يكن هو السبب في الحادث، لكنه هو الوحيد المسؤول عن النتائج فيما يخص حياته من خلال تحليله لما حصل وللمشكلة، فهو يمكن أن يجلس كل يوم ويتذكر ما حدث ويندب حظه، على العكس من ذلك من الممكن أن يفكر بطريقة أخرى فيقرر أنه يجب في المرات القادمة أن يقود سيارته وهو يتخذ احتياطاته من أخطاء الآخرين، فيخفف سرعته ويراقب الطريق بشكل أفضل وأن يضع حزام الأمان وأن يتعلم مما حدث ولا يقف عنده كثيراً...

شخص آخر يعمل بشركة، ذهب لعمله في الصباح ليجد قرار إقالته من العمل على طاولته، هل ما حدث غلطته؟، الجواب لا، لكنه مسؤول عن طريقة تحليله وردّة فعله عما حدث، يمكنه أن يكتئب ويجلس في البيت لمدة

شهر، ويمكنه أن يحلل ما حدث ويبدأ بالبحث عن عمل جديد مباشرةً...

وهكذا فنحن مسؤولون مسؤولية كاملة عن كل ما يحدث في حياتنا..

فالقرار الذي تتخذه يومياً في حياتك مثل ماذا تأكل وماذا تشرب يؤثر على صحتك.. وأياً كان القرار بسيطاً فإنه سيؤثر بشكل أو آخر، سواء إن كان قرارك أنك ستشرب زجاجة مياه غازية أو أن تشرب عصيراً وتتناول طعاماً صحياً...

إنها قرارات بسيطة ولكنها ستؤثر على المدى الطويل على صحتك..

وأيضاً قرارات مثل ماذا ستشاهد اليوم وماذا ستسمع وماذا ستقرأ، كلها ستقرر ما هي المدخلات التي ستدخلها إلى عقلك، من الممكن أن يكون ما ستشاهده مقطع فيديو صغير وصل لموبايلك عبر برنامج الواتساب ويتسبب لك بالكآبة أو السرور والضحك لساعات..

القرارات الصغيرة مثل هل ستسيقظ صباحاً لتذكر ربك وتصلي صلاة الفجر هي قرارات مؤثرة...

القرارات الصغيرة في عملك مثل هل ستتأخر اليوم خمس دقائق أم ستأتي باكراً لعملك... وهل ستنهي

المشروع الذي تعمل عليه بشكل جيد ومميز أم ستنجزه كما ينجزه كل الموظفين دون أي تميّز..

إنها قرارات صغيرة ولكنها على المدى الطويل تؤثر على كل شيء...

نحن المسؤولون مسؤولية كاملة عن كل شيء يحدث معنا في حياتنا...

فمن الممكن أن يحصل مع الإنسان أمر في قمة الصعوبة والنتائج المأساوية، لكنه يحلل هذا الأمر ونتائجه على أنها بداية انطلاقته، ومن الممكن ذات الأمر المأساوي أن يقوم بتحليله على أنه بمثابة نهايته... فالإنسان هو من يقرر...

هذا الأمر ضروري جداً جداً في حياتنا، ومن المهم أن نستوعبه حتى نتمكن من الاعتماد على أنفسنا بكل شيء في هذه الدنيا..

ففي كل قرار وكل خطوة وكل نظرة وكل ما نسمع أو ما نشعر به، نحن نمتلك المسؤولية الكاملة عن ردة فعلنا تجاهه، وحتى نعتمد على أنفسنا يجب أن نستوعب أننا القادرين على التحكم بردات الفعل بكل ما يحدث معنا..

لا تَلُم الناس وتقول أنهم لم يشجعوك على الذهاب لمركز اللياقة البدنية، فيمكنك الذهاب وحيداً أو يمكنك أن

تمارس الرياضة في المنزل وتختار من الغذاء ما هو صحي...

ولا تقل أنك لا تعرف كيف السبيل إلى تطورك العلمي، وتتحجج بأنك لا تعرف أين تتجه، أو أنك لا تملك الوقت أو المال، وتغرق بأسئلة أخرى مثل ماذا أتابع؟ وهل أذهب إلى مركز تعليمي؟ وماذا أقرأ؟..... فالإنترنت أمامك ومجاناً، وفي منزلك وأمامك أبواب العلم مفتوحة على مصراعيها...

ينطبق الأمر في علاقاتك مع أهلك وأخوتك في البيت، يجب أن تعتمد على نفسك، وأن تدرك بأنك أنت صاحب المسؤولية أمام نفسك، فأنت لا تحتاج لأحد حتى تصلح علاقتك مع كائن ما كان، كل ما عليك أنت هو أن تبادر أنت بالمحبة والاحترام للناس حتى تحصل على ما يقابلها...

في عملك لا تعتمد على مديرك حتى يتخذ قراراً بترقيتك، بل اعتمد على نفسك وعلى عملك لأنك أنت المسؤول عن كل ما يحصل لك ويجب أن تعتمد على نتائج عملك أنت، فإذا لم يعجبك الأمر لتكن ردة فعلك ألا تستكين... بل استثمر وقتك وابدأ فوراً بالبحث عن عمل آخر...

فيما يتعلق بمجتمعك، لماذا لا تقوم بما هو مفيد لمجتمعك، لا تتحجج وتقول: أنا لا أملك الوقت، وأنه لا شيء مسخر لخدمة المجتمع.... اعتمد على نفسك في هذا الموضوع وخذ مسؤولية، فأنت قادر على أن تقوم بشيء حتى لو كان صغيراً لمستوى إزالة قمامة من الأرض ووضعها في السلة، ربما تكون أنت عبرة لغيرك في هذا الأمر، ومن الممكن أن تقوم بأشياء أكبر..

علاقتك مع ربك، اعتمد على نفسك في هذا الأمر ولا تنتظر شيخاً يأتي لينصحك أو أن تنتظر أمراً مأساوياً لكي تصحى وتبدأ بالتواصل مع ربك...

وأيضاً... أنت لا تحتاج إلا لنفسك لكي تضبط علاقتك مع نفسك لتُنمي صحتك وتنمي عقلك وعلاقاتك بكل ما حولك، وتنمي علاقتك بمجتمعك وتحسن علاقتك بربك..

نحن المسؤولون عن أي شيء يحدث لنا لأن كل قرار نتخذه هو قرار يؤثر في حياتنا نحن.

للأسف الإنسان عندما يرى خطأ ما في حياته تشير أصابعه مباشرة للخارج...

النجاح الحقيقي يكون عندما تُشير بأصابع الاتهام بالنجاح أو الفشل إلى الداخل.. إلى نفسك... فأنت وحدك المسؤول عن نجاحك وفشلك...

ولكي تتخذ خطوات عملية في ذلك، يجب أن تبدأ بالاعتماد على نفسك في كل بند من بنود حياتك...

يجب أن تبدأ بأخذ قرار واعٍ أنك من الآن فصاعداً أنت المسؤول عن كل ثانية بحياتك وكل دقيقة وكل ساعة وكل أسبوع وكل سنة...

الموضوع سيأخذ وقتاً لتعتاد عليه ولكن يجب أن تأخذ قراراً، أنك الآن أنت المسؤول عن كل شيء يحدث لك في حياتك، حتى لو لم يكن باستطاعتك أن تتحرر من الأمور المحيطة بك...

حاول أن تتحرر منها داخلياً...

مثلاً فتاة ليست سعيدة بزواجها، وغير راضية عن علاقتها بزوجها، ولكن بإمكانها أن تعتمد على نفسها وتقول أنا الآن في هذا الوضع كيف بإمكاني أن أربي أولادي؟ وأن أنشئ أحسن عائلة، وكيف يمكنني استغلال وقتي بدلاً من أن أجلس طوال يومي أندب حظي وألوم العالم كله على الحياة التي أعيشها الآن؟...كيف يمكنني أن أحول هذا الشيء الذي أراده الله سبحانه وتعالى لمصلحتي ولخدمة المجتمع؟...

كيف يمكنني أن أستغل هذا الأمر، وأن أعتمد على نفسي لأكون خير خليفة لله في هذه الأرض؟...

تكون صفة الاعتماد على النفس ملازمته، وعندما يخرج للحياة يبدأ بفقدان هذه الصفة.. وهذه الفطرة التي زرعها الله تعالى فيه..

فكم جميل أن أكون مثل طفلي الذي يعتمد على نفسه رغم اعتماده على والديه..

كم جميل إصراره على الاعتماد على نفسه..

إنه درس كبير لي يا سيف..

أن يعتمد الكبار على أنفسهم..

الاعتماد على الآخرين ضعف، الاعتماد على النفس قوة والاعتماد المتبادل هو قمة القوة

ستيفن كوفي

قد يقول البعض أن ظروفي أقوى مني وأنني أساير أموراً خارجة عن إرادتي، ومن الطبيعي ألا أنجح إلا إذا ساندني دعم الآخرين.. وهذا خاطئ بالمطلق، فقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكننا التحكم بأنفسنا بشكل مطلق وقيادة ذاتنا حتى في الظروف الصعبة..

في دراسة علمية نفسية قام مارك سيري وهو طبيب نفسي في جامعات نيويورك بإجراء تجربة لقياس مقدار التوتر النفسي عندما نُجابه معارضة لآرائنا.. حيث أدار

لأحد سوى نفسه...

سبحان الله يا أخي! كم منا يعيش في هذه الدنيا يقول يا ليت فلاناً يدعمني...

يا ليت فلاناً نظر إلى حالي...

يا ليتهم ساعدوني...

لنتأمل هذا الطفل الذي لا يعلم شيئاً في هذه الدنيا، إنه مخلوق يأتي إلى هذه الدنيا لا يعرف شيئاً، فيعتمد على نفسه، سبحان الله!

كم منا دخل في مشاريع وفشل ولام الغير لأنهم لم يدعموه؟...

كم منا بدأ بعلاقة زوجية ولم تسِر معه الأمور مع شريكته بصورة جيدة فألقى اللوم عليها وألقت اللوم عليه؟...

الاعتماد على الآخرين بكل شيء أوصلنا إلى درجة الاتكالية، نتكل على الغير ليساعدونا وليرفعونا ويسامحونا، وكأن حياتنا ليست لنا بل لهم، كم منا يريد أن يعمل العديد من الأمور ولكنه لم يبدأ بها لأنه لم يجد من يدعمه ومن يشجعه ويحمسه ولم يجد من يقول له أنا سندك، ابدأ ولا تهتم بالباقي...

كم منا أضاع فرص رائعة لأنه لم يعتمد على نفسه؟

عزيز النفس يعتمد على نفسه

أرسطو

تشير إحدى الدراسات العلمية السلوكية أن الأشخاص القادرين على الاعتماد على أنفسهم، أو الأشخاص الذين يتخذوا قرارَ عدم الاعتماد على الآخرين يجنون مجموعة من الفوائد النفسية سواء حققوا الهدف أم لم يحققوه!!

فالأشخاص الذين يتخذون قرارهم بالاعتماد على أنفسهم يتخلصون تلقائياً من الخوف الذي لطالما كان مسيطر عليهم، الخوف كان هو خوفهم من الفشل... فالثقة بالنفس التي تأتي من القدرة على اتخاذ قرار الاعتماد على النفس، تدفع الإنسان للمحاولة مرة ومرات ومرات عندما يفشل حتى يصل للنجاح...

كما أن الأشخاص الذين اتخذوا قرار الاعتماد كانوا ممن يؤمنون بفكرة أن التحديات تجعل من الحياة أكثر متعة، هؤلاء الأشخاص كانوا يتمتعون بروح حب المغامرة..

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن الاعتماد على النفس يمنح الإنسان الشعور بالسعادة بسبب الاستقلالية، واكتشاف مقدرات ذاته...

سبحان الله، عندما يكون الإنسان بين يدي والديه

تجربة وجّه من خلالها الباحثون أسئلتهم إلى طلاب الجامعات حول رأيهم في بيان اجتماعي يقول: «ينبغي على الحكومة توفير التأمين الصحي للجميع، حتى لو كان ذلك يعني زيادة في فرض الضرائب».

وافق بعض الطلاب على هذا البيان، والبعض الآخر لم يوافقوا، ثم طُلب من الطلاب المشاركين الذين وافقوا على هذا البيان الاجتماعي فقط الاستمرار في التجربة العلمية..

تم تقسيم الطلاب الذين تم انتقائهم إلى قسمين. طُلب من النصف الأول تحرير بيان مقتضب لإقناع مجموعة أشخاص آخرين لا يوافقون على العبارة الأصلية ومساعدتهم على الانضمام إليهم. وطُلب من النصف الآخر إلقاء خطاب قصير يعبر عن آرائهم الفردية الداخلية. وبعبارة أخرى، قيل لهم أن يكونوا صادقين مع أنفسهم. ولقياس تأثير كل ذلك على معدل ضربات القلب وتدفق الدم، فقد قام الباحثون بربط أجهزة الاستشعار للطلاب.

النتائج أشارت أن كلتا المجموعتين من الطلاب زاد معدل ضربات القلب عندهم. لكن بعضهم كان انقباض شرايينهم وكأنه يشير إلى شعورهم بالتهديد والآخرين كان شعورهم إيجابي..

فقد سُجل أن شرايين الطلاب الذين أجبروا على التكيّف مع مجموعة اختلفوا معها انقبضت وبالتالي انخفض تدفق الدم. أما الطلاب الذين تم اختيارهم لمواجهة أنفسهم، لم تنقبض شرايينهم بل ازداد معدل تدفق الدم في الجسم، مما يعني تقبلهم الواقع كتحدٍ إيجابي.

لخص مارك سيري نتائج دراسته بالقول: «في الكثير من المواقف لا يجب أن نشعر بعدم الارتياح بل يجب أن نجعل هدفنا هو التعبير عن شخصيتنا». وأضاف: «إذا أخذنا في الاعتبار معتقداتنا في مواجهة المعارضة، يمكن أن تصبح تجربة إيجابية. في هذه الأثناء، يمكن أن تصبح المشاركة مع مجموعة لا نختلف معها سلبية»..

وعلى ذات النسق تقول مسنيزليريوس العالمة النفسية في جامعة أوهايو:

عندما يواجه الإنسان شخص مختلف معه في الرأي يبدأ الجسد بالتعامل مع الموقف بصور سلبية وعدم راحة،

في المقابل إذا استطعت إقناع نفسك أن هدفك من الخوض في هذا الموقف لأن تكون نفسك فإن استجابة الجسم ستكون إيجابية، وتتخذها على أنها تحدٍ مشوق لا أنها مواجهة صارمة.

وهكذا فالإنسان يمكنه تحويل مشاعره التي تقوده في

ذات الموقف من السلبية إلى الإيجابية، ذات المعطيات يمكنك أن تديرها كما يحلو لك، وكما تدرب ذاتك.. **وتذكر دوماً أن الحل ينطلق ويبدأ في كل مشكلة تعترضك وفي كل أمر يحدث معك من صواب تفكيرك وإرادتك في حل هذا الأمر والمشكلة..**

هل تعلم ما هو ترتيب أصغر ثلاث مليارديرات عصاميين في العالم حسب مجلة فوربس؟..

الأول جون كوليسون، ٢٧ عاماً.

الثاني إيفان شبيجل، ٢٧ عاماً وهو المؤسس المشارك لشركة وسائل الإعلام الاجتماعية سناب تشات..

الثالث باتريك كوليسون، ٢٩ عاماً، شقيق الملياردير الأول جون كوليسون

قد يبدو الأمر طبيعياً للوهلة الأولى، لكن المركز الأول والثالث الذي تقاسمه الشقيقان اللذان يملك كل منهما ١.١ مليار دولار ووراءه قصة ملهمة...

لا يتجاوز عمر الآيرلندي جون كوليسون السابعة والعشرين، وهو المؤسس المشارك لشركة برمجيات تحمل اسم «سترايب»، ومقرها الولايات المتحدة. لكنه قائد ورائد أعمال مميز، يقول عن مقدار ثرائه وكيف كسب المال الوفير: «الناس يسألون هذا السؤال كثيراً،

وأشعر كأنهم يريدون دائماً إجابة مثيرة حقاً، وليس لدي إجابة لهم، أنا إنسان عادي أحب الركض في وقت الفراغ فهو هواية عملية جداً، ولا تحتاج إلى جهد كبير».

أنشأ جون الشركة ويديرها اليوم مع شقيقه الأكبر باتريك، ٢٩ عاما، الشقيقان بدآ حياتهما في جمهورية أيرلندا الريفية، وهما مبرمجا كمبيوتر من قرية صغيرة في مقاطعة تيبيراري، غربي البلاد. لم يكملا دراستهما الجامعية هناك واتجها للدراسة في معاهد أميركية عليا قبل أن يتسربا منها، وبفضل طموحهما الكبير، نجح باتريك في التقدم بطلب لدراسة الرياضيات في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا المرموق في كامبريدج، بالقرب من بوسطن في عام ٢٠٠٧. وبعد ذلك بعامين، قُبل جون في جامعة هارفارد ذائعة الصيت أيضاً.

لكن حتى قبل أن يبدأ جون الدراسة في جامعة هارفارد، أصبح هو وشقيقه من أصحاب الملايين بفضل أول مشروع تجاري لهما، وهو شركة برمجيات تمكن الشركات الصغيرة والتجار المستقلين من إنجاز أعمالهم بشكل أسهل على موقع المزادات الإلكتروني «eBay»، حوّل الشقيقان اهتمامهما إلى شركة سترايب، وواصلا العمل معاً بعدما بدأ جون الدراسة في هارفارد. ثم تسرّب كل منهما من الجامعة

لإطلاق شركة سترايب في وادي السيليكون في كاليفورنيا.

يقول جون: «قد تتساءل عن صعوبة بدء تجارة ما على الإنترنت، وعن كيفية إيجاد منتج يريد الناس فعلاً شراءه، وجعله معروف لديهم، وقد تمكنّا من التعامل مع كل ذلك. إلا أن الحصول على المال من الناس عبر الإنترنت كان صعباً للغاية». قاما بتطوير نظام برمجيات يمكّن الشركات من كل الأحجام من جمع المدفوعات بسهولة أكبر، وتشغيل أجزاء أخرى من مواقعها الإلكترونية، مثل تخزين بيانات العملاء بأمان، وغير ذلك من الأنظمة الأمنية. ورغم وجود العديد من المنافسين، فقد زادت أعداد عملاء شركة سترايب بسرعة، وحصلت على التمويل والدعم من أصحاب شركات كبيرة في قطاع التكنولوجيا، مثل مدير تسلا إيلون مسك، ومؤسس «بي بال» بيتر ثيل.

واليوم، لدى سترايب ٧٥٠ موظفاً، بما في ذلك ٥٠٠ في سان فرانسيسكو، و١٥٠ في الخارج، ويشمل ذلك مكاتبها الأوروبية في دبلن، ولندن، وباريس، وبرلين.

أروع مقولات جون كوليسون والتي أتمنى أن تكون منارةً لنا هي:

أتذكر قولي لأخي وشريكي باتريك «ما مدى صعوبة ذلك؟ ربما يجب علينا أن نجرب؟»

وأنت أخي القارئ / أختي القارئة، هل جربتم أشياء تفكرون فيها وقد تغير حياتكم أم أنكم لا زلتم حبيسي الانتظار والتأجيل........

في داخلك كل ما تحتاجه...

**** تمرين ****

هذا التمرين يجعلك تستوعب محاور حياتك التي تعيشها، إنها المحاور التي يجب على كل إنسان أن يدركها ويتأمل بها، وأن يعتني بها، حتى يعرف أين هو مُقصِّر بحق نفسه؟ وأين يمكنه الاعتماد على نفسه؟...

لقد قمنا بتقسيم هذه المحاور إلى تسعة محاور، والهدف منها أن تكتب تحت كل واحدة منها جملة أو جملتين أو ثلاثة أو فقرة أو صفحة... الأمر يعود لك، يجب أن تعرف وتكتب كيف ستعتمد على نفسك لتنميها ولتكون أفضل في كل من هذه المحاور التسعة.. وعندها ستكون إنسان أسعد وعنصر فعال أكثر على وجه الكرة الأرضية...

وهذه هي المحاور التسعة التي يجب على كل إنسان أن يهتم بها ولا يحتاج لأحد غيره ليطورها:

المحور الأول / المحور الروحاني:

وهو العنصر الذي يقيس مدى رضاك عن علاقتك مع ربك، عليك أن تتساءل: هل تستطيع أن تعتمد على نفسك وأن تصلح علاقتك مع ربك أكثر؟ ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها وتحسّن عبرها من علاقتك مع ربك وتحسن الصلة بين روحك وبين خالق روحك؟...

مثلا: - سأبدأ الصلاة في وقتها.

- سأدعو الله من قلبي كل يوم قبل النوم بما أريده في الدنيا والآخرة.

- سأقرأ ٥ صفحات من القرآن.

المحور الثاني / العائلة:

كيف هي علاقتك بعائلتك؟ أمك، أبوك، زوجتك / زوجك، أخوتك، بناتك وأبناؤك؟..

هل تستطيع أن تعتمد على نفسك وتبدأ أنت أولاً بالمبادرة بالمحبة والاحترام؟ لأننا في هذه الدنيا لا نستطيع أن نأخذ شيئاً قبل أن نكون قادرين على أن نمنح مثله، فنحن لا نستطيع الحصول على الحب قبل أن نمنحه، ولا نستطيع الحصول على الاحترام قبل أن نحترم الآخرين، والسؤال: هل تستطيع الاعتماد على نفسك فقط وتبدأ

بعلاقات أفضل مع عائلتك؟ ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها؟ وماذا يمكنك أن تقوم به لتحسن من هذا الأمر؟....

مثلاً:

– سأجلس مع عائلتي بلا هاتف لمدة ساعة يومياً.

– سأكلم كل أسبوع أحد أقربائي، خالي، خالتي، عمي، عمتي...

– سأخرج مع أخي أو أختي، ابني أو ابنتي مرة كل أسبوع.

أو أي خطوة عملية أو هدف من الممكن أن يسعدك أكثر في علاقتك مع أهلك.

المحور الثالث / حياتك الاجتماعية وأصدقاؤك:

كيف يمكنك أن تعتمد على نفسك وتنمي هذه العلاقات ضمن هذا المحور في حياتك؟ وأن تصبح أكثر سعادة بهذه العلاقات، وأن يكون لك علاقات مثمرة في هذا المجتمع الذي تعيش فيه، علاقات ممكن أن تؤدي إلى أعمال أفضل أو مجتمع أفضل... ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها؟ وماذا يمكنك أن تقوم به لتحسن من هذا الأمر؟....

مثلاً:

– سأخصص يوم لأخرج مع أصدقائي فيه.

– سأقوم بالمبادرة بإفشاء السلام على كل من أقابله.

– سأقرأ عن فن التخاطب والانصات للأخرين لتكون محادثاتي مثمرة.

أو أي خطوة عملية أو هدف من الممكن أن يُحسن من علاقاتك الاجتماعية.

المحور الرابع / التعليم والتطور الذاتي:

كيف يمكنك أن تعتمد على نفسك في تطوير عقلك وتطوير المدخلات الجديدة التي تأتي إلى عقلك، لأنك في عالمنا الذي نعيشه لا تحتاج إلا إلى نفسك لتتعلم عبر الإنترنت أي شيء تحتاجه، ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها من أجل أن تستطيع أن تطور نفسك وتصبح إنسان أفضل وأذكى وأحسن مما كنت عليه البارحة؟...

مثلاً:

– سأقضي كل يوم نصف ساعة لتعلم لغة جديدة.

– سأقرأ كل شهر كتاب.

– سأبدأ بتعلم مهارة جديدة كالخياطة مثلاً.

أو أي خطوة عملية أو هدف من الممكن أن يساعدك على تطوير ذاتك.

المحور الخامس / العمل والوظيفة:

كيف يمكنك أن تعتمد على نفسك ليكون عملك ووظيفتك أكثر راحة وأسعد وأفضل بالنسبة لك؟ كيف يمكنك أن تعتمد على نفسك ويكون عندك إحسان أفضل في العمل يؤدي إلى ترقيتك أو يؤدي لأن يكون أداؤك أفضل في المهام الموكولة إليك فتصبح مؤهلاً للانتقال إلى مكان آخر أو شركة أخرى تحتاج لمهاراتك وتقدرها أكثر؟ ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها لتكون مرتاح وأسعد في العمل أو الوظيفة التي أنت تقوم بها؟

مثلاً:

– سأذهب قبل موعد العمل بنصف ساعة لكي أرتب المهام المطلوبة.

– سأخذ دورة أو أقرأ على الانترنت بموضوع معين لتطور نفسي في مجال عملي.

– سأشارك أفكار واقتراحات مبدعة مع مديري لتحسين العمل وجعله أكثر كفاءة.

أو أي خطوة عملية أو هدف من الممكن أن يساعدك على الارتقاء بالمستوى الوظيفي.

المحور السادس / المال والممتلكات:

يتعامل أغلب الناس بمفهوم خاطئ مع هذا المحور حيث

يعتبرونه كمقياس لسعادتهم إلا انه محور واحد من المحاور التسعة ويجب ألا نبالغ في التعامل معه وألا نهمله بالتأكيد، لذلك اسأل نفسك هل لديك من المال ما يكفيك لأن تكون مرتاح؟ هل لديك ما يكفيك لمساعدة أهلك والناس من حولك؟ هل حققت ما تطمح لتحقيقيه في حياتك؟ كيف من الممكن أن تطوّر نفسك في هذا الجانب؟ ركّز الآن وجِد أهم ٣ خطوات عملية من الممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها لتكون مكتفي مالياً وأكثر سعادة وراحة..

مثلاً:

- سأبحث عن وظيفة إضافية أو وظيفة أخرى لأزيد من معدل الدخل.

- سأبدأ بالعمل على فكرة تطبيق الهاتف المتحرك والتي سأكسب منها دخل إضافي.

- سأبدأ باستثمار نقودي (ضع مبلغ معين) في مشروع تجاري.

أو أي خطوة أو هدف يساعدك على تحقيق الاكتفاء المالي.

المحور السابع / المتعة والمرح:

ما هو الشيء الذي تنتظره لكي تكون إنسان أسعد وعندك متعة ومرح بحياتك أكثر؟ وما هو الشيء الذي يمكنك الاعتماد

على نفسك به لتصبح إنسان أسعد؟ أين تخطط للذهاب والسفر ومع من؟ لأن لنفسك عليك حق والمتعة يجب أن تكون جزءً مهماً جداً من حياتك. ولكيلا نُعلق سعادتنا ومرحنا على الآخرين، حان الوقت لتعتمد على نفسك، خذ قراراً، ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها ليكون عندك مرح وسعادة في حياتك أكثر..

مثلاً:

– سأقوم كل عطلة نهاية أسبوع بالذهاب الى أماكن في مدينتي لم أزرها من قبل.

– سأخصص يوم في الأسبوع لمشاهدة فيلم كوميدي مع أفراد عائلتي.

– سأخطط للذهاب اجازة سنوية الى بلد آخر.

أو أي خطوة عملية أو هدف يساعدك على أن تحظى بالمزيد من المرح.

المحور الثامن / الصحة والحيوية:

الصحة التي دونها لا يمكننا أن نصل إلى أي مكان نطمح إليه في هذه الدنيا، الصحة هي أهم شيء بالنسبة لك في هذا الكوكب لأن بدونها لا يمكننا أن نقوم بأي شيء، ومن الممكن أن يكون المرء جالساً على كرسيّه المتحرك ولكنه يملك صحة وطاقة وحيوية أكثر ممن يسير على

قدميه..

ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها؟

مثلاً:

- سأشرب كمية كافية من الماء يومياً.
- سأكل على الأقل نوعين مختلفين من الفواكه والخضار كل يوم.
- سأقوم بعمل تمارين ٣ مرات اسبوعياً حتى لو كانت بسيطة وما أجملها لو كانت في الجيم.

أو أي خطوة عملية أو هدف يساعدك أن تتمتع بصحة أفضل.

المحور التاسع / العطاء..

كثيراً ما نلوم المجتمع المحيط بنا حول أمور كثيرة، وعدم توفر أمور كثيرة، فنقول: لماذا النظافة قليلة والشارع غير نظيفة ولا يوجد شركات نظافة كافية؟ ولماذا يوجد الكثير من اليتامى والمساكين والفقراء؟... السؤال هل اعتمدت على نفسك وأخذت المسؤولية؟ وقلت أنا أريد أن أكون عنصراً منتجاً في هذا المجتمع وأريد أن أكون إنساناً يعطي بلا مقابل؟ أم إننا نعلق هذه الأمور وهذه المسؤولية على أناس آخرين ونعتبر أنه لا دور لنا فيها!؟ فهل ستعتمد

على نفسك وتقول أنا سأُخرج من مصروفي كل يوم درهماً وأتصدق به، وأن تُزيل كل يوم أوساخاً من مكان ما وترمِها في الحاوية؟... هل قررت أنك ستزور الأطفال المساكين واليتامى كل يوم وتروي لهم قصصاً؟ وكل هذه الأمور لا تحتاج إلا إلى قرار بأن تعتمد على نفسك لتغير وتطور من هذا المحور في حياتك...

ما هي أهم ٣ خطوات عملية ممكن أن تعملها أنت وتعتمد على نفسك فيها؟

مثلاً:

– سأضع مبلغ بسيط من المال في حصالة النقود واتبرع به في نهاية كل شهر.

– سأتصدق بالكلام الطيب على كل من أقابل تطبيقاً لقول رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام: (الكلمة الطيبة صدقة).

– سأخصص يوم في الأسبوع لشراء وجبة غداء واعطائها لأول عامل اقابله.

أو أي خطوة عملية أو هدف يساعدك على تحسين جانب العطاء في حياتك.

كما قلنا سابقاً...

كل هذه المحاور لا تحتاج أي إنسان معك، إنها تحتاجك أنت وربك فقط، وتحتاج أن تدعو له من كل قلبك أن يساعدك بأن تعتمد على نفسك فيها، وبإذن الله إذا أخذت قراراتك وقررت أن تعتمد على نفسك، تماماً كما الأطفال الذين لا يرضون إلا بالاعتماد على أنفسهم، فإنك ستعيش حياة أفضل وأحسن في كل هذه المحاور بإذن الله سبحانه وتعالى...

فكل ما تحتاجه موجود فى داخلك، كل ما عليك فعله هو أن تبدأ...

عندما كنّا أطفالاً لم نكن بحاجة لشيء معين لنكون سعداء، كنا نقوم باختراع لعبة من نسج مخيلتنا وكنا نسعد بذلك، كنا نسعد بامتلاكنا كرة وكنا نسعد أيضاً ولو لم نمتلكها، كنا نسعد سواء لعبنا بمفردنا أو لعبنا مع طفل آخر، جائعين أم شبعانين كنا سعداء بذلك، لا يوجد شيء يعكر صفو سعادتنا لأن السعادة محفورة في إعداداتنا الافتراضية.

نحن نكبر بالعمر ونكبر على هذه الحال حتى نبدأ نعلق سعاداتنا بأشخاص وممتلكات وشروط واحتياجات وامور أخرى، ويتطور الموضوع حتى تصل لمرحلة أنك بحاجة لأمور معينة لتكون سعيد وبدونها لن تسعد، وبعدما كنت أنت كل ما تحتاج اليه لتكون سعيد أصبحت لا تمتلك أي تحكم بسعادتك ولا بنفسك، تماماً مثل الشخص المدخن

الذي لا يرتاح بدون سيجارته، أو الشخص الذي يلعب القمار وبدونه لن يشعر بارتياح، أو كشارب الخمر الذي لا يسعد إلا بشربه الخمر، أو كمدمن المخدرات أو أي عادة سيئة أخرى يتمسك بها الإنسان ليكون أسعد، أصبح باعتقاد الإنسان أنه بدون هذه الأمور هو غير كافٍ ونسي تماماً أنه هو كل ما يحتاج اليه.

هذا الشيء للأسف يحدث مع الكثير من الناس عندما يكبروا وفي بعض الأحيان يفقد الشخص احترامه لنفسه ولا يعطيها حقها ويدمر فطرته بالكامل عندما يربط سعادته بسجائر أو مسكرات أو مخدرات أو علاقات غير سوية اعتقاداً منه انها هي مفتاح السعادة وما هي إلّا سعادة لحظية فقط وتنتهي بانتهاء المفعول، وبعد أن تنتهي يبدأ تأنيب الضمير! فمتى سنأخذ القرار باننا كل ما نحتاج له؟ هكذا خُلقنا وهكذا أرادنا خالقنا أن نكون، لماذا نعمل وندمر أنفسنا جسدياً ونفسياً بمواد مختلفة نأخذها لنكون أسعد؟ سبحان الله! أين العدل مع نفسك؟ أين الأمانة مع نفسك؟ أين تكبير العقل؟ لا، نحن لا نريد أن نكبر عقلنا بل نريد أن نصغره لنرجع كما كنّا.

قال الله تعالى:

(وجوه يومئذٍ مسفرة ضاحكة مستبشرة) عبس ٣٩

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

«تبسمك في وجه أخيك صدقة»

انشغالاتي، فنحن كآباء وأمهات نكون مشغولين في العمل، في المدرسة، في المطبخ، مع الأهل وفي مختلف المسؤوليات، ولا نمضي الكثير من الأوقات لنتواصل مع أبنائنا..

بالنسبة لي، عوّدت نفسي أن أسعى للاستفادة من أي لحظة في وقتي لأتصل مع زوجتي، أبنائي، أهلي وكل الناس الذين أحبهم... وساعات الصباح الأولى تكون بالنسبة لي أجمل فترات التواصل مع أطفالي، سواء في الأيام التي أذهب فيها للعمل أو في أيام العطل..

أحاول أن أكون أول شيء يراه الأولاد عندما يستيقظون...

فعندما يستيقظ ابنك معك أو يكون أول ما يراه في يومه هو أنت يكون يومه سعيداً، مثلك تماماً، فكما أنت تحب أن تصحى وتشاهد شيئاً تحبه وتستهلّ يومك به ليكون يومك كله سعيداً، فإن ابنك يُحب أن يصحى ويرى شيئاً يحبه...

في كل مرة أتجه لأوقظ ابني من النوم.. أقترب منه بهدوء حتى لا أفاجئه وأبدأ بالتكلم معه بهدوء ويدي على كتفه...

بابا بابا بابا...

مفتاح سعادتك في ابتسامتك

معتز مشعل

واحدة من أهم الأشياء التي أسعى دوماً أن تكون على رأس سلم أولوياتي في حياتي اليومية هي التقرب من أولادي...

أحاول دوماً أن أجد الوقت لذلك مهما كانت

تأملت في ابتسامة الأطفال وتساءلت...

كم منا عندما يستيقظ صباحاً يكون مبتسماً مثلهم؟

من علم هذا الطفل أن يبتسم؟

من علمه أن يضحك؟

من علمه أن الحياة جميلة ويجب أن تستيقظ يومياً على هذه الحال؟

من علّم الطفل الاستمتاع وحب الحياة والسرور؟ من علمه كل هذا؟

أنا لم أعلمه ولا أمه هي من علمته ولكنه وُلد حاملاً إياها!

انظر إلى طفل عمره ستة شهور... إنه لا يبكي إلا إذا كان جائعاً أو إن كان متسخاً وبحاجة لأن يغير ملابسه...

يا أخي كيف!

من علّمه أن يضحك؟

سبحان الله إنها الفطرة، إنها شيء أودعه الله تعالى به...

يريد الله أن تكون السعادة هي حالتنا الافتراضية أو Default Settings تماماً كما تكون الحالة التي نشتري بها أي جهاز موبايل، فهناك إعدادات المصنع

وبمجرد أن يشعر بيدي تهزه بحنان ترتسم على وجهه (وعيناه لا تزال مغمضة) ابتسامة تسعدني وتنعكس بدورها ابتسامة أكبر على وجهي أنا وبداخل روحي أنا..

إنها تريني إبداع وقدرة ربنا سبحانه وتعالى..

كيف إن هذا الطفل عندما يسمع صوت الناس الذين يحبهم يكون أول ما يفعله في نهاره الابتسام ويستمتع باللحظة رغم أنه لم يبدأ نهاره بعد.. لم يفتح عينيه بعد... فالطفل لا يفتح عينيه ويبدأ يومه بقوله «ياللا أنا صحيت ويتأفأف»...!

ابتسامته تنعكس عليّ وعلى والدته وعلى محيطه، ابتسامته تزيد كمية الدفء والاتصال والحب بشكل رائع...

هذا الطفل الذي يستيقظ ضاحكاً... كيف سيكون يومه... وكيف سيكون يومك أنت؟!

الابتسامة التي تزيل أي مخاوف وأي عقبات أمامك وتتركك وأنت شاعر بأن الدنيا بخير وبأمان لأنها ابتسامة صافية ونقية وآتية من شخص لا تربطه بك المصالح... كل ما يريده منك الحب والدفء لأن فطرته سليمة كما خلقه ربنا سبحانه وتعالى...

كيف يستيقظ وهو مبتسم... لماذا يضحك ويبتسم؟

Settings Factory أو الإعدادات الإفتراضية وهي الإعدادات التي مهما غُيرت بإعدادات الهاتف فإنها وبلمسة واحدة لها تمكنك من العودة حتى ولو بعد سنة أو سنتين إلى ذات الإعدادات الافتراضية التي أتت من المصنع، مهما حاولت وغيرت بإعدادات الجهاز... والأمر ذاته ينطبق علينا..

فهذا الطفل المبتسم منذ الصباح تتمثل إعداداته الافتراضية كما خلقه الله سبحانه وتعالى بأن يكون إنساناً سعيداً وأن يكون إنساناً مبتسماً ويحب المرح، ولكن عندما يكبر الإنسان ويبدأ بالدخول في نظام حياة مجتمعه، سواء في المدرسة أو الشارع أو الجامعة، وحتى عندما يبدأ حياته العملية فحالته تتغير ويصبح مؤمناً بأن السعادة هي شيء وقتي ويجب أن يكون هناك مسببات خارجية لسعادته...

عليك أن تكون واثقاً من أن الإعدادات الافتراضية الأساسية لك هي أن تكون سعيداً ومرحاً وضاحكاً في الجزء الأكبر من وقتك، فهذه هي السعادة الحقيقية وهذه هي السعادة النابعة من القلب ومن داخلك إلى خارجك..

وسعادتك هذه لا تعني أنك لا تمر بتحديات ومصاعب

أو معوقات لأن الله سبحانه وتعالى قال في القرآن الكريم: «وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ * وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ * وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)»...

هذا يعني أننا سنمر بأوقات عصيبة لا محال، ولكن هذه الأمور وجدت لتنمو وتمنحك الخبرة بالحياة...

حالتك المفترض أن تكون عليها في الحياة وخلال الصعوبات التي تمر بها هي أن تكون سعيد، وأي شيء آخر يحدث من حولك يعكّر صفو سعادتك وليس العكس...

الكثير منّا للأسف حالته يغلبها طابع الحزن ويجب أن يحدث شيء ليعكر صفو حزنه هذا ليسعد لمدة دقائق ومن ثم يعود إلى العصبية والهم ولعدم الراحة!.

الدراسات العلمية والتجارب تدعم ضرورة أن يكون الإنسان متفائلاً وهو ما سينعكس على صحته النفسية ومن ثم الجسدية، فقد خلصت مراجعة لأكثر من ١٦٠ دراسة عن الصلة بين التفكير الايجابي والصحة العامة وطول العمر إلى وجود أدلة واضحة ودامغة على أن الذين يستمتعون بالحياة والناس السعداء يتمتعون بصحة أفضل

ويعيشون مدة أطول.

لقد أكدت الأبحاث المعملية العلمية أن ثقافة الاستمتاع بالحياة والتفكير الإيجابي يُخفض الهرمونات المتصلة بالتوتر ويعزز الجهاز المناعي ويساعد القلب على التعافي بعد أي جهد.

ليس من المهم إلى أين ستأخذني الحياة... ستجدني دائم الابتسامة...
أضحك كالطفل الصغير...
لم أكن أعتقد بأن الحياة بهذا الجمال.

«ماك ميلر»

هل سمعت عن ماثيو ريكارد أسعد رجل في العالم؟!..

يعد ماثيو ٦٩ عاماً أسعد رجل في العالم، وأُطلق عليه هذا اللقب بعد مشاركته في دراسة للدماغ لمدة ١٢ عاماً بقيادة عالم الأعصاب ريتشارد ديفيدسون من جامعة ويسكونسون، حيث قام ريتشارد بربط ريكارد بما يقارب ٢٦٥ جهاز استشعار، ووجد أنه حينما ينغمس ريكارد في حالة من التأمل كأن عقله يصدر أضواء غير اعتيادية.

يقول ريتشارد ديفيدسون: «أظهر الفحص أنه عند التأمل ينتج دماغ ريكارد مستوى من موجات غاما- تلك

المرتبطة بالوعي والانتباه والتعلّم والذاكرة – التي لم يسبِق ذكرها من قبل في أدبيات علم الأعصاب، كما أظهرت عمليات المسح نشاطاً مُفرطاً في قشرة الفص الجبهي اليسرى في الدماغ مقارنة بنظيره الأيمن، ما يزوده بقدر كبير، وميل أقل نحو السلبية».

ريكارد – الذي يقول إنه يتأمل أحياناً لأيام كاملة دون الملل – يعترف أنه شخص سعيد عموماً، على الرغم من أن حصوله على لقب أسعد رجل هو بمثابة لقب مبالغ به من قبل وسائل الإعلام. فما هي نصائحه لنا لنكون سعداء كما جاء في موقع الإندبندنت البريطاني..

١. **توقف عن التفكير بنفسك: بمعنى أن السعداء هم الأشخاص الذين يتصفون بحب الآخرين،** فتفكيرك الدائم بنفسك، وكيفية جعل الأمور تصب بمصلحتك دائماً، هو أمر مرهق للغاية، ومجهد، ويؤدي في نهاية المطاف إلى التعاسة.

فإذا كنت تطلب السعادة، عليك السعي وراء الخير الذي سيمنحك شعوراً أفضل، وستحظى بحب الجميع من حولك، لكن هذا لا يعني أن تفتح الأبواب أمام الجميع لاستغلالك فلا بد أن يكون هنالك نوع من العقلانية.

٢. **درب عقلك..** يعتقد ريكارد أن كل شخص يمتلك

المقدرة للحصول على عقل نظيف خالٍ من الشوائب والسلبية، فعلى الإنسان تدريب عقله، والطريقة المثلى هي بالتأمل.

٣. ربع ساعة متواصلة يومياً في التفكير بأفكار سعيدة، يقول ريكارد أننا نشعر بالسعادة والحب لفترة من الزمن، يليها حدث آخر لنفكر به. لكن بدلَ ذلك، ركز على عدم السماح لعقلك بالتشتت وركز على الأفكار الإيجابية لفترة من الزمن، وإذا ما استمررت بالتدريب كل يوم، فستلاحظ بعد أسبوعين فقط نتائج نفسية إيجابية.

فهل السعادة قرار يتخذه الإنسان؟...

في محاضراتي عادةً أَسأل الحضور ما هو الشيء الذي يريده العالم بأكمله؟

تأتيك الإجابات... الزواج، المال، الشركات، أن أصل لحلمي، أن أشتري منزلاً في بلدي، أكون مع أهلي ومع أمي..

كلها أشياء عظيمة توصلك لشيء واحد هو أن تشعر بالسعادة...

الشيء الذي نسعى وراءه جميعاً كبشر هو أن نكون سعداء وأن نشعر بالسعادة.. أن نكون مرتاحين ومبسوطين في هذه الحياة ونكون سعيدين بكل شيء

موجود عندنا...

وهكذا فالجواب يكون واحداً... على الرغم من أن الحضور والإجابات تأتي من مئات الأشخاص الذين ينتمون لجنسيات وديانات وأعمار مختلفة، لكن ٩٠٪ منهم (إن لم يكن أكثر) يكون جوابهم واحد وهو السعادة...

فما هي السعادة أصلاً؟

هل السعادة هي أن تستطيع شراء ما تريد بأي وقت تريده؟

هل السعادة هي أن يكون لديك بيت وسيارات ومال وجاه وواسطات تسهل أمورك وأمور الناس من حولك؟

هذه الأمور مثلاً لا تعني شيئاً بالنسبة لـ بيل جيتس وهو أحد أغنى الرجال في العالم، هذه الأمور لا تعني السعادة بالنسبة له.

للأسف هذا المفهوم الذي اعتقدنا أنه السعادة هو مفهوم سدّ الحاجات فقط... فهذا العصر الذي نعيشه الآن هو أفضل عصر مر على وجه الكرة الأرضية...

أكثر عصر فيه أمان وتكنولوجيا وعلم وراحة على سطح الكرة الأرضية...

نعم نحن نعيش أفضل عصر الآن، والحياة فيه سهلة ومريحة، ولكن هل نحن أسعد ناس عاشوا على سطح الكرة

الأرضية؟...

لا، نحن لسنا كذلك. نحن فقط نعيش حالياً حياة أكثر راحة فقط، بينما السعادة الحقيقية هي تلك التي تنبع من داخلك وتشعرك برضاك عن نفسك في هذه الحياة...

من الرائع أن تشعر بالسعادة عندما يحدث لك شيء معيّن، أي عندما تأتي السعادة من الخارج للداخل..

وهذه هي السعادة التي تأتي من مسببات خارجية، أو السعادة التي تأتي بفضل حواسنا الخمسة..

فمن ممكن أن ترى شيئاً جميلاً فيسعدك..

ممكن أن تأكل شوكولا طعمها حلو فتسعد..

ممكن أن تلمس شيئاً معيناً كالحرير وتسعد جداً جداً..

ممكن أن تشم رائحة جميلة كرائحة الورود أو العطور أو البخور فتسعد..

ممكن أن تسمع شيئاً ما كالموسيقى أو شيء روحاني فتشعر بالراحة وتسعد...

ممكن أن يحكي لك أحدهم شيئاً معيناً، يمدحك مثلاً فتسمع ذلك وتشعر بثقة أكبر بنفسك فتسعد..

كل هذه هي أشياء رائعة، وجميل أن أي إنسان تأتيه عوامل خارجية فتسعده..

نلاحظ أن كل ما ذكرناه هي عوامل خارجية والإنسان

المحدد..

لا يوجد إنسان يتحكم بالعوامل الخارجية وبالأشخاص المحيطين به ١٠٠%..

هذا الشيء يعني أنه بما أنك لا تملك التحكم بالعوامل الخارجية ولا المدخلات التي ستدخل لحواسك، فهذا يعني أنك لا تملك التحكم بسعادتك لأنك معتمد فقط على الحواس التي ستلتقط السعادة من العوامل الخارجية..

من الطبيعي أن نسعد بهذه الأمور، إنها أمور رائعة ويجب أن نعمل للارتقاء بهذه السعادة الوقتية، لكن الأمر الأروع هو أن تسعى للسعادة الدائمة والتي تعتبر الإعدادات الافتراضية الأصلية لك..

يجب أن نعمل لأن تكون سعادتنا من الداخل للخارج وألا نحتاج لأي عوامل خارجية ولا أي إنسان يقول لك أي شيء لأن تسعد....

أنت إنسان جيد...

تستيقظ صباحاً...

تحمد الله سبحانه وتعالى وتكون إنسان سعيد...

هذا الأمر يحدث معك بقرار واعٍ منك..

أن الحالة الافتراضية التي خلقني الله عليها وأرادني أن أكون بها هي السعادة، وأن أكون إنسان سعيد وطاقتي

يمكن أن يمر بها خلال يومه...

ولنسأل أنفسنا سؤالاً..

إذا اعتمَدت سعادتنا على عوامل خارجية مثل التي ذكرناها سابقاً...

أن ترى وتشم وتأكل وتسمع وتلمس... وكل ذلك بسبب أن شخص ما أو عامل خارجي ما حدث فالسؤال هو...

لو لم يحدث هذا العامل الخارجي.. هل ستشعر بالسعادة؟

الجواب سيكون لا..

لماذا؟!

لأننا اعتمدنا على حواسنا كي نتحسس شيئاً خارجياً ولِنسعد، وهنا أجد نفسي مضطر لأن أقول للقارئ العزيز كلمة ربما تكون صادمة...

أنتَ / أنتِ لن تمتلك التحكم على العوامل الخارجية في حياتك... لا تستطيع ذلك كإنسان

أنت لن تضمن أن تتحكم بالبشر وأن يقولوا لك كل ما تريده..

أنت لن تتحكم بأن يكون الطقس كما تريد..

أنت لن تتحكم بأن يحدث شيء تريده في اليوم

إيجابية وأؤثر إيجاباً على نفسي وعلى طاقتي ومجتمعي وأتعامل مع كل شيء بإيجابية..

ومن الطبيعي أن يحدث معي خلال اليوم ما يعكر عليّ صفو سعادتي، لكن بشكل تلقائي سأعود للحالة الأصلية والإعدادات الافتراضيةSettings Default والتي هي السعادة وليس العكس...

فالمعادلة ليست أني إنسان تعيس أو حزين، والفرح طارئ في حياتي..

لنأخذ قراراً واعياً ونذكّر أنفسنا به دوماً وهي أن السعادة الحقيقية والتي تدوم لفترات أطول وهي الأبدية هي السعادة التي تنبع من الداخل إلى الخارج وليس العكس...

أنت من يقوم بتحديد السعادة أو الحزن بأفكارك الخاصة.

إبراهيم الفقي

الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام يعلمنا شيئاً جميلاً من خلال الحديث الشريف فيقول: «من أصبح آمنا في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها» تخيل قدوتنا يقول أن أحدنا إذا استيقظ

بصحة جيدة، آمناً في منزله وهي النعمة التي يفتقدها الكثيرون من أخوتنا وحول العالم بسبب الصراعات العسكرية، وعنده قوت يومه أي عنده طعام اليوم وربما لا يملك طعام الغد، وعندما تتوفر هذه الأمور يقول رسول الله ﷺ كأنما حيزت له الدنيا، أي كأنما أعطوه الدنيا وما فيها... فالناس اليوم باتت تفكر فيما سيحدث العام القادم ونسيت أن تسعد بيومها، وآخرون يعيشون الماضي ويفكرون فيه ويندمون عليه ويستغرقون بأحزانهم دون أن يسعوا للتقدم، وناس تفكر بأنه يجب أن يؤمّنوا الكثير من الأمور حتى يكونوا سعداء...

الرسول عليه الصلاة والسلام يعلمنا أن الدنيا حيزت لمن امتلك في يومه الصحة والطعام والأمان، لأن الكثيرين لا يمتلكون هذه الأولويات وفقدوها ويشعرون بطعم مرارة فقدانها...

هل رأيت ما هي السعادة كما يخبرنا الرسول عليه الصلاة والسلام؟ لكن من يفهم ويستوعب هذا الأمر؟، من يستوعب أنه كلما اشترى شيئاً ما فإنه يسعد به لساعات قليلة قبل أن تختفي؟ أين السعادة التي ستبقى دوماً؟ أين هي هذه السعادة التي ستنبع من الداخل إلى الخارج؟ وليس السعادة التي تأتينا بسبب مسببات خارجية ولا تلبث

أن تزول..

هذه السعادة موجودة عند كل منّا، يقول الله تعالى (ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى) أي أن الله أنزل القرآن لأمر معاكس للشقاء، وباللغة العربية عكس الشقاء يكون الهناء والسعادة، فالله تعالى أنزل علينا القرآن لنكون سعداء، لنسعد في جنة الأرض قبل جنة الآخرة، أعطانا الكثير من الأمور التي هي جديرة بأن نكون سعداء، فأعطانا الماء والحلال والجمال والطبيعة والطيور، لماذا؟ هل حتى نشعر بالكرب والنكد؟ لقد أعطانا إياها لنكون سعيدين في هذه الدنيا ولنكون خير خليفة له على الأرض...

خذ قرارك... يجب أن تكون إعداداتك الافتراضية أنك سعيد، وكل ما يحدث يعكر صفو سعادتك قليل ولكن أعود لإعداداتي الافتراضية وهي الإنسان السعيد...

إذاً السعادة هي قرار واعٍ تتخذه...

هي أن تقرر أنك يجب أن تكون سعيد وأن تقضي ما تبقى من عمرك على هذه الكرة الأرضية بسعادة...

هي قرار أن تستيقظ وأنت سعيد، حتى وإن حدثت بعض الأمور التي تعكر صفو مزاجك سوف تعود إلى الحالة المفترضة والتي هي السعادة... وهذا هو حال

بايرون

لكي تكون سعيداً يجب أن تستخدم أمراً بسيطاً جداً، وهو مفتاح من مفاتيح السعادة، مفتاح تملكه واستخدامه سهل جداً...

إنه الابتسامة!!

ستتفاجأ بمقدار تأثير ابتسامتك على نفسيتك وعلى شعورك بالسعادة...

عن عبد الله بن الحارث بن جزء قال «ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله صلى الله عليه وسلم»...

يروى أن أحد الملوك الأثرياء عاش في قصر مترف وفخم، ورغم ثروته الكبيرة ومقدار القوة في مملكته إلا أنه كان تعيساً، وهو ما جعله يستدعي حكيماً مشهوراً ويسأله عن كيفية التخلص من إحباطه، وكيف يمكن أن يقلب كآبته إلى سعادة حقيقية؟

أجاب الحكيم: هناك دواء واحد لجلالتك، يجب أن تنام ليلة واحدة بقميص رجل سعيد.

انتشر الرسل في جميع أنحاء الأراضي التي يحكمها الملك بحثاً عن رجل سعيد، لكن كان لدى كل شخص قابلوه وسألوه إن كان سعيداً سبباً للتعاسة. وفي النهاية

الأطفال، فمن الممكن أن يسقط الطفل على الأرض ويبكي قليلاً، ثم تراه بعد ثوانٍ يضحك ولم تجف الدموع من عينيه بعد...

كلنا نريد السعادة ونسعى لحياة مليئة بالراحة، جميعنا كان لدينا هذه الفطرة ولكن نحتاج لأن ننظف الغبار الذي عليها، والشخص الناجح هو من يستطيع أن يتمسك بها ويعيش بهذه البذرة الصالحة داخله ليؤثر على نفسه والناس من حوله.

تخيّل لو أنك أخذت قراراً كهذا اليوم، قرار واعٍ أنك ستعيش حياتك سعيداً...

كيف تعتقد أن تكون حياتك؟

هل تعتقد أنك ستعيش حياة أكثر راحة، أم أنها حياة أصعب؟

هل تعتقد أنك من الممكن أن تؤثر على الناس من حولك إيجابياً؟

تخيل لو كان أمامك شخص ما حزين، ونظر إليك فوجدك باسماً له كيف سيكون تأثيرك عليه؟! كلنا بحاجة لناس ترفع معنوياتنا وتحمسنا وتسعدنا...

متى سيأتي دورنا لنسعد أنفسنا، وبإسعادها نفجر طاقة ونُسعد الناس من حولنا؟

اضحك كلما استطعت، فهذا دواء لا كلفة له

وجدوا متسولاً يجلس على الأرض وهو مبتسم ثم يذهب ليصلي لربه على جانب الطريق ويعود للتسول... وعندما سألوه أهو سعيد؟ وليس لديه أحزان؟ أجابهم بأنه رجل سعيد حقاً، فأخبروه بقصتهم وأنهم يريدون أن يأخذوا قميصه للملك لينام به ليلة واحدة، وسيقدم له مبلغاً كبيراً جداً من المال ثمناً لقميصه...

انفجر المتسول بالضحك وأجاب:

أنا آسف...

لا أستطيع أن أقدم شيئاً للملك...

ليس لدي قميص على جسدي، ألا تلاحظون ذلك؟

الموضوع ليس بما تملك ولكن بما تشعر...

الموضوع ليس بما ترى ولكن بما تستوعب...

الموضوع ليس بما تسمع ولكن بما تفهم...

إذاً الموضوع بيدك أنت كلياً...

ابدأ بالابتسامة لنفسك وأنت تنظر في المرآة صباحاً...

ابدأ بالابتسامة لأهلك ولزوجتك ولأصحابك...

اجعل الابتسامة منهجاً لحياتك ولا تخجل من ذلك...

تأثير ابتسامتك يختلف بحسب من يراها...

فإذا كان من أحبائك كأفراد عائلتك أو أصدقائك أو أقاربك، فستمنحهم شعوراً بالراحة... وإذا كان شخص

غاضب منك أو يعاديك، فستمنحه شعور بالندم.. وستخفف من غضبه... وهو ما تشير إليه دراسة أجريت في السويد، فالمشاركون وجدوا صعوبة في إبقاء وجوههم عابسة عند النظر إلى أشخاص مبتسمين وفي الحقيقة تتحول عضلات وجههم للابتسام تلقائياً.

لا تستطيع أن تضحك وتكون قاسياً في وقتٍ واحد

جبران خليل جبران

ذكر لنا القرآن الكريم قصة سليمان عليه السلام مع النملة وكيف أنه تبسّم لقولها عندما كان يتفقد الرعية، قال تعالى في سورة النمل (حَتَّى إِذَا أَتَوْا عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ. فَتَبَسَّمَ ضَاحِكاً مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ)

في هذه القصة معانٍ كبيرة، فابتسامة سليمان عليه السلام هي تبسم الكبير للضعيف، والحاكم العادل للفقير الذي يسعى للاطمئنان ألا يصيبه أذى...

إنها رسالة للنملة تدل على إعجاب وتقدير منه

لأفعالها وحكمتها وإصرارها مما منحها القوة في الكلام وساعدها على الحفاظ على مملكة النمل من الدمار....

إنها ابتسامة شكر في وجه الخالق فهي ابتسامة الرضى من سليمان عليه السلام عن نفسه وعن أفعاله...

بالنسبة لك شخصياً، الابتسامة ستريحك
وستشعرك بالأمل...

كافة الدراسات العلمية تقول أنه عندما تبتسم فإن العضلات في جسمك تقوم بإفراز مادة الأندورفين وهي التي تُخفِّض مستوى الكورتيزول في الجسم المسؤول عن الضغط النفسي، مما يجعلك تشعر بنشوة السعادة خلال الثواني التي تبتسم خلالها فالعقل الواعي لا يستطيع التفرقة بين الابتسامة الحقيقية والابتسامة المزيفة...

لقد توصلت الباحثتان تارا كرافت وسارة برسمان لنتائج مهمة حول الابتسامة خلال الدراسة التي قامتا بها بجامعة «كانساس» الأمريكية، وشملت ١٦٩ شخصاً، فوجدتا أن التبسّم خلال التعرّض لإجهاد نفسي من شأنه أن يساعد على صحة القلب ويخفف من سرعة نبضاته. وقد طُلب من المشاركين القيام بأعمال مجهدة. وتبيّن أن مجموعة أعطيت تعليمات بالتبسُّم سجّلت معدلات ضربات قلب أقل بعد

الانتهاء من الأنشطة المجهدة أو الأوقات العصيبة وهو ما جعل الباحثة بريسمان تقول عند عرضها للنتائج: «في الوقت القادم عندما تجد نفسك في زحمة السير أو مُجهد نفسياً، يمكنك أن تجرّب فائدة الابتسامة فتجعل وجهك مبتسماً للحظة.. هذا لن يساعدك فحسب على تقبّل الوضع الصعب نفسياً، بل قد يساعد صحة قلبك وتنظيم ضغطك أيضاً».

اضحك لنفسك تضحكك

القرار قرارك والبداية تبدأ من عندك وأن تتخذ أنت القرار وأن تُحسّن نفسيتك ليتحسن محيطك بإذن الله إنه على كل شيء قدير..

.

الأحمق يبحث عن السعادة في الأماكن البعيدة،
أما الحكيم فيزرعها تحت قدميه.

روبرت أوبنهايمر

من الأقوال والسير الذاتية والأعمال التي سيخلدها التاريخ البشري هي سيرة حياة وأقوال ستيف جوبز، وهو أحد أنجح الأشخاص في عصرنا الراهن، لكن عندما واجه جوبز الحقائق وهو على فراش الموت تذكّر الكثير من

الأمور نادماً، ورأى الأمور بوضوح أكثر. وأَجد أنه من المفيد أن نقرأ بتمعن الكلمات التالية التي أطلقها ستيف جوبز وهو على فراش الموت:

«وصلت قمة النجاح في عالم الأعمال، وفي عيون الآخرين، حياتي مثال للنجاح. لكن، بغض النظر عن العمل، لم أفرح إلا قليلاً. وفي النهاية، الثروة ليست سوى حقيقة من حقائق هذه الحياة التي اعتدتها».

أضاف «في هذه اللحظة، أنا ممدد على سرير المرض وتتراءى لي حياتي كلها أمامي، أدرك أن الشهرة والثروة اللتين أفتخر بأنني حققتهما تبدوان شاحبتين بلا معنى في مواجهة موت وشيك. في الظلام، أنظر إلى الضوء الأخضر في هذه الأجهزة التي تبقيني حياً، وأصغي إلى همهمتها، وأستطيع أن أشعر بأنفاس ملك الموت تقترب مني... الآن أعلم أننا راكمنا ثروة كافية لتعيلنا في حياتنا، لكن كان علينا متابعة أمور أخرى لا علاقة لها بالثروة، أمور أكثر أهمية: ربما هي علاقاتنا الإنسانية، أو الفن، أو حلم من أحلام الشباب، فملاحقة الثروة بلا توقف تحول الإنسان إلى كائن ملتوٍ، مثلي تماماً».

وتابع «وَهَبَنا الخالق حواساً كي نشعر بالحب تعمر

به القلوب، لا الأوهام التي تقدمها لنا الثروة. فأنا لا أستطيع أن أحمل معي الثروة التي جمعتها في حياتي، ولا يمكنني أن أحمل إلى العالم الآخر إلا ذكريات مفعمة بالحب. وهذا هو الغنى الحقيقي الذي يتبعكم، ويرافقكم، ويتيح لكم القوة والنور لتستمروا. الحب يسافر آلاف الأميال، فلا حدود للحياة، فاذهبوا حيث تريدون، وحاولوا الوصول إلى الارتفاع الذي تريدون بلوغه. إنها إرادتك في قلبك».

وقال «ما هو السرير الأغلى ثمناً في العالم؟... إنه سرير المرض. ربما توظف شخصاً ليقود لك السيارة، وآخر ليكسب لك المال، لكنك لن تجد شخصاً يمرض عنك. يمكنك أن تفقد الأشياء المادية ثم تعثر عليها لاحقاً، لكن ثمة شيء واحد لا يمكن أبداً أن تستعيده حين تفقده... الحياة! فحتى أولئك المؤمنون بالنعيم يطمحون إلى الخلود، لكن حين يدخل المرء إلى غرفة العمليات الجراحية، يدرك أن ثمة كتاب واحد، فقط لا غير، عليه أن يقرأه حتى النهاية، إنه كتاب الحياة الصحية. ومهما كانت المرحلة التي نمر بها راهنة، فبمرور الوقت، سنواجه ذلك اليوم الذي يسدل فيه ستار حياتنا. فأحبوا عائلاتكم، وزوجاتكم، وأصدقائكم، واعتمدوا حسن المعاملة مع

أنفسكم ومع الآخرين».

لنفكر في أقوال ستيف جوبز...

ولتكن بداية لنا..

يا أخي.. يا أختي..
عش حياتك..
حب نفسك..
حب أهلك..
استمتع بوقتك على هذا الكوكب، اصنع لنفسك حياة تفتخر بها، اترك بعدك بصمة، واجعل رحيلك منه إلى مكان أجمل وأحلى مع حبك للقاء المولى.
أنت السعادة......

** تمرين **

عوِّد نفسك...

التمرين الأول..

هذا التمرين يجب أن تقوم به لمدة سبعة أيام وبعدها أريدك أن تقرر إن كنت ستستمر طوال حياتك على هذه الحالة...

وهل يوجد تأثير له أو أنك لا تريد؟!

هو تمرين بسيط جداً... توقيته يجب أن يكون أول ما تستيقظ صباحاً من النوم... وقبل أن تقوم بعمل أي شيء...

قبل أن تنظر في موبايلك..

قبل أن تقرأ رسائلك....

قبل أن تحضن أبناءك...

قبل أن تصبّح على أهلك...

افعل ذلك وأنت لا تزال في السرير وأنت لا تزال مستلقياً والأفضل من ذلك أن تجلس على السرير...

أغمض عينيك

خُذ نفساً ثلاث مرات، نفساً عميقاً من أنفك... ثم ابتسم ابتسامة خفيفة أثناء تنفسك هذا لتشعر بالراحة وتقول (اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، أنت أيقظتني اليوم وأنا بهذه الصحة الرائعة، وبهذه النعم الرائعة التي أنعمت عليّ بها، أنا قررت اليوم أن أكون إنساناً سعيداً بالفطرة، ودائماً سأجعل سعادتي نابعة من الداخل للخارج، ولن أسمح لأي شيء أن يعكر صفو سعادتي، فأعنّي يا الله أن أكون إنساناً سعيداً، حتى أتمكن من التأثير الإيجابي على نفسي وعلى من هم حولي وعلى مجتمعي...)

خذ بعد ذلك نفساً وقُم من فراشك وتوكل على الله تعالى...

قل هذه الكلمات بأي طريقة تجعلك تشعر بالراحة، ولكن قُلها من قلبك إلى من في يده مفاتيح كل القلوب..

باللغة وبالأسلوب الذي تريده...

ولكن من خلال هذه الطريقة أنت تدعو الله سبحانه وتعالى أن يكون معك في قرارك فأنت بدأت يومك بشكره، وأنت إنسان سعيد.. ومن بعدها ابدأ يومك.

هذا التمرين سيستغرق من دقيقة إلى دقيقتين كحد أقصى من وقتك، وبإذن الله تعالى فإن هذا الاستثمار بعد سبعة أيام سوف تراه يعود بالنفع عليك...

التمرين الثاني..

في أي وقت وجدت فيه نفسك منزعجاً وتشعر بالضيق، وأنا هنا لا أتكلم عن المصائب الكبرى بطبيعة الحال لأن المصائب الكبرى تحتاج إلى الصبر ومن ثم تبدأ أنت بالشغل على نفسك تدريجياً، فالمقصود في هذا التمرين هو تلك المشاكل اليومية الطارئة مثل مشاكل العلاقات ومشاكل العمل.. هذه المشاكل لا تتضمن تلك التي تحتوي موتاً أو أشياء خطيرة...

في كل مرّة تواجه موقفاً ليس جيداً...

إذا كنت واقفاً اجلس، وإذا كنت جالساً قف...

اقتدِ بحديث الرسول عليه الصلاة والسلام «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»

حاول أن تجد مرآة، وانظر إلى نفسك فيها...

خذ نفساً...

ثم احمد الله على كل شيء..

احمد الله أن المشكلة هي مجرد أنها تقف هنا..

قل بعقلك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث...

ثم ابتسم وشاهد نفسك وأنت تبتسم...

انظر كيف أن الابتسامة غيرت كل شيء، وكيف أنك ستغير نظرتك تماماً إلى المشكلة مهما كانت كبيرة..

كن واثقاً أنه لن يحرك الرأس من مكانه إلا الذي خلقه...

وأخيراً هنا جملة من القلب عسى أن تصل إلى أعماق قلوبكم وتتفكروا بها، ونعمل جميعاً بها، وقد قرأت هذه العبارة كثيراً وأثرت بي...

النجاح ليس السعادة...
ولكن السعادة هي النجاح

شكراً سيف...

قال الله تعالى:

«وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ»

قال رسول الله ﷺ:

«... واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيءٍ لم ينفعوك إلا بشيءٍ قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيءٍ لم يضروك إلا بشيءٍ قد كتبه الله عليك، رُفِعَت الأقلام وجفت الصحف»

لا تدفن نفسك لتعيش حلم غيرك.

معتز مشعل

نجلس عادةً أنا وابني لمشاهدة مباريات كرة القدم...

أحاول أن أزرع فيه حب الرياضة من صغره لقناعتي بأنها ستغنيه عن الكثير من الأمور السلبية مثل رفاق السوء أو السجائر أو تعاطي الكحول والمخدرات وغيرها

من الآفات التي نستطيع مكافحتها عن طريق الرياضة، ولكي يستفيد منها كما أفادتني من قبل، لذلك نشاهد المباريات سوياً...

هناك أكثر من قناة على التلفاز تبثّ المباريات، فعندما أريد ان أتنقل بينها، ومجرد أن يراني أمسكت بجهاز التحكم، يمسك سيف بيدي محاولاً أخذ جهاز التحكم مني ليتحكم هو بالقنوات...

عندما أخبره أن يا بني إنك لا تعرف قنوات الرياضة ولا تعرف كيف تتنقل بينها بجهاز التحكم، لا يصغي إليّ أبداً، فيقوم بالتغيير إلى قنوات أخرى ويطفئ الجهاز ويقوم بتشغيله مرة أخرى وعندما أطلب منه الجهاز يقول لي:

«لأ بابا أنا بعرف»...

هو يقنع نفسه بأنه يعرف، لكنه يخطئ. لكن خطأه لا يهمه وهو لا يكترث إن استطاع أن ينفذ الموضوع أم لا، أو إن أنا غضبت منه أم لا، أو ما هي فكرتي عنه إن فشل أم لا... إنه يسمع لنفسه فقط، إنه يستطيع أن يفعلها بنفسه...

تأملت أنا في هذا الموضوع واستوعبت شيئاً غريباً عندما سألت نفسي...

هل هذا الشيء جيد أنه لا يسمع لي ولا يهمه رأي في هذه المرات القليلة (علماً بأن ابني مطيع جداً)؟ أم يجب أن يسمع لي في كل مرة ويأخذ أفكاري كلها كما هي دون أن يفكر؟...

هل هذا الشيء يجب أن أحاربه أم عليّ القيام بتنميته عنده..

هذا الشيء جعلني أنظر للمجتمع بشكل عام وأتأمل فيه...

فنحن جميعاً عناصر في هذا المجتمع وعندما نكون فعّالين في مجتمعاتنا سنكون مسرورين عندما ننجح بأمر ما، حيث سيتكلم الناس عنّا بالحسن.. كما هي حال سيف عندما سينجح بالأمر، فأنا سأطري عليه.. وسأقول له...

«شاطر بابا، ممتاز بابا، رائع يا بابا»..

كما أننا نعيش ضمن مجتمع يجابهنا بردود فعل عندما نتصرف بأمر ما دون العودة للتقاليد والأعراف المتبعة في حالات مماثلة.. أي عندما نتصرف من رأسنا... أي شيء جديد غير معتاد سيواجه بشكل سلبي، شيء لم يسمع أحد به أو سمعوا به لكنه لم يعجبهم...

في عمل ما...

أو صداقة ما...

أو رحلة ما...

أو زواج ما..

فإن الناس ستتكلم عنا بالسيء، وهذا الشيء سيزعجنا كثيراً...

لكن سيف عندما أخذ جهاز التحكم من يدي وحاول أن يجد قناة أخرى، أنا لم أشعر إطلاقاً بأنه مهتم إن فشل ما سيكون رأيي فيه، فكلامي لم يؤثر به وجعله يتوقف...

لنستعرض الأعمال التي نقوم بها كل يوم أو كل أسبوع أو كل شهر أو كل سنة أو كل عقد من الزمان..

لنستعرض حياتنا كلها.. كم من الأشياء التي نمارسها يومياً لا نستمع لرأي الآخرين بها؟.. وكم من الدراسات والأعمال التي نقوم بها لا نستمع لرأي الآخرين عنها؟ أو هل العلاقات التي نؤسسها مع الآخرين نستمع لرأي من حولنا بها؟

أغلب الناس التي تتكلم معي أو قابلتهم يأخذون رأي الناس كمعيار هام لتقييم أمورهم...

حاولت أن أفهم لماذا؟

لماذا لم يعِش هؤلاء الناس الحياة بالطريقة والتفاصيل التي يريدونها هم؟ الجواب لأنهم كانوا مهتمين بكلام الناس، وهذا شيء لا يمكننا الجزم بأنه خطأ أو صحيح

بالمطلق...

فأن تستمع لكلام الناس وتستفيد من خبراتهم وتستفيد من تجاربهم ولا تقع بنفس الأخطاء التي وقعوا بها فهذا شيء ممتاز جداً...

ولكن الشيء غير الجيد هو أن تعلق خطوات حياتك، وأعمال حياتك، وعلاقات حياتك، وأفكار حياتك، بكلام الناس والذي هو بأغلب الوقت لا يكون لصالحك..

مع النجاح يأتي كلام الناس..

مع الفشل يأتي كلام الناس..

والمتضرر الأول والأخير من كلام الناس هو أنت..

فهل نحن نعلق حياتنا اليومية وأعمالنا اليومية بكلام الناس؟ وكلما نحاول أن نفكر بشيء جديد أو أن نقوم بشيء جديد؟ أم أننا نغلق آذاننا ونعتمد على أنفسنا ونتوكل على الله؟...

حياة يقودها عقلك..
أفضل بكثير من حياة يقودها كلام الناس.

وليم شكسبير

<u>ما أجمل أن تعيش في هذه الدنيا وعندك حلم تود تحقيقه، حلم يعود بالنفع عليك وعلى أهلك ومجتمعك،</u>

وكل فكرة لا تمس حرية أي شخص ولا تؤذي أي شخص ولا تخرق أي قانون فهي حق لك لتعمل على تحقيقها..

أنا أعرف ناساً ضيعت أحلامها بسبب خوفهم من كلمة... ماذا ستحكي عني الناس؟! ماذا ستقول عني فلانة أو فلان؟!... وكمثال عن ذلك شخص يملك حلماً في حياته وطموحه أن يكون طباخاً... ممارسة الطبخ في حالته هذه ستجلب له سعادة غير طبيعية، لكنه يقابل من يقول له... يا رجل «شو طباخ!!» يجب أن تكون مهندساً أو محامياً أو طياراً. لا يجب أن نستغرب هذا الرأي عند الناس، إنها عقلية آبائنا، كانت كذلك، وهذا الشخص الذي أراد أن يكون طباخاً سيدفن حلمه بعد سماعه لرأي الناس... سيدفن سعادته لأنه حوّل كلام الناس إلى عامل سلبي في حياته... وأصبح الكلام أهم من حلمه..

فإذا كنتَ متخيلاً أنك يمكن أن تمشي في هذه الدنيا وتكون عنصراً منتجاً وفعالاً ترضي ربك سبحانه وتعالى دون أن يتكلم عنك الناس فأنت تعيش حلماً ووهماً لأن هذا أبعد شيء عن الحقيقة وعن الواقع...

لنستعرض حياة أفضل الخلق والمرسلين سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام، هل كانت الناس تتكلم عنه؟...

الرسول محمد بُعث إلى البشرية كسائر الأنبياء

بأفضل الرسائل.. رسالة السلام والحب والعبادة الصادقة لرب العالمين والمساواة وكل الأشياء الرائعة التي نزلت من عند الله سبحانه وتعالى، ومع هذا كله الناس تكلموا عنه بالسوء، ولم يكتفوا بذلك بل ضربوه، وهذا كان الحال مع كل الأنبياء..

سيدنا عيسى حاولوا أن يصلبوه...

سيدنا يوسف رموه في البئر.....

سيدنا إبراهيم رموه في النار...

فإذا كان الأنبياء حدث معهم ذلك.. تخيّل لو أن واحد منهم قال الناس ستتكلم عني فتوقف عن نشر رسالته؟...

دعنا نأخذ الناجحين أو الناس الذين غيروا البشرية، مثل بيل غيتس وستيف جوبز.. الناس تتكلم عنهم أيضاً..

الأشخاص الذين حملوا رسائل السلام مثل المهاتما غاندي.. تكلم عنه الناس وبطرق سلبية جداً...

الناس دوماً ستجد طريقة لتنتقد أعمالك وتنقدك... إنها طريقة تتكرر يومياً لتجارب النجاح...

من الممكن أن هذا الشيء سببه غياب الوعي..

سببه الغيرة..

سببه عدم حبهم لأن ينجح شخص آخر..

ومهما كان السبب فهذا ليس موضوعنا، فموضوعنا

ينطلق من سؤالك لنفسك: هل حقاً ستأخذ قراراً هاماً في حياتك، بل وتعلّق كل حياتك عليه لأنك تخاف أن إنساناً ربما لا تعرف اسمه سيحكي عنك يوماً ما!!!؟...

هل أنت وبكامل قواك العقلية تعلق حياتك بكلام ناس تعرفهم أو لا تعرفهم؟...

هذا القرار سيكون أخطر قرار بحياتك...

لا أعرف ولم أسمع على مرّ التاريخ منذ أن خلق الله سيدنا آدم إلى اليوم عن إنسان ناجح وعمل ناجح لم تتناوله ألسنة الناس، فهل ستعلق حلمك وحياتك خوفاً منهم؟!

وقتك محدود،
لذلك لا تضيعه بأن تعيش حياة شخص آخر.

ستيف جوبز

الوقت هو الشيء الذي لا يعود..

هل تنوي أن تضيع حياتك من أجل كلام الناس؟!..

لماذا نضع أنفسنا بمواقف كهذه؟!...

لماذا تمُر سنة، سنتين أو ثلاثة ثم نندم... ونقول لماذا لم نبدأ؟

لماذا يكون في بالنا فكرة رائعة ونبقى نؤجل لأن كلام

الناس مهم؟!.. حتى يأتي الوقت الذي نرى فيه أحدٌ ما سبقنا.. وبعدها نندم في الوقت الذي كان من الممكن أن نكون نحتفل بأننا قد نفذنا الفكرة وكنا أول ناس... لماذا كل هذا......

عزيزي القارئ...

إذا كنتُ أريد أن أنصحك نصيحة فهي لا تصغ أبداً إلى ميول الآخرين السلبية والتشاؤمية، لأنهم يسلبونك أحلامك الجميلة وآمالك التي تحتفظ بها في قلبك...

فكّر دائماً في قوة تأثير الكلمات لأن كل ما تسمع أو تقرأ يؤثر في أفعالك، وعليه كُن إيجابياً وفوق كل ذلك كُن أصم عندما يقول لك أحدهم أنك لا تستطيع أن تحقق أحلامك...

ودائماً قل: أنا أستطيع!

وهنا شيء مهم دوماً أودُّ أن أتكلم عنه وهو إرضاء الأهل والوالدين... وكيف سيكون قرارنا عندما تتعارض رغباتنا مع تطلعات الوالدين... فكيف سنحصل على رضى الوالدين، وهو الأمر الأهم الذي يجب أن نطمح

إليه جميعنا...

ربنا سبحانه وتعالى يقول لنا في القرآن الكريم «وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إحسانا..»... وجميعنا يعرف أن رضاهما يأتي في المرتبة الثانية بعد ربنا...

هناك إشكالية نسمع ونراها في كل يوم....

يأتِ شاب طموح أو فتاة طموحة.. ولكل منهما أحلامه، الفتاة مثلاً تريد أن تصبح قائدة طائرة.. لكن والدها يريدها أن تكون مهندسة، لأنه يمتلك شركة مقاولات ويريدها أن تدير عمله بعد أن تنهي دراستها..

شاب يقول... أنا أحب البرمجة جداً لكن والدي محامٍ ويريدني أن أصبح محامٍ مثله، ولن يرضَ إن أردت أن آخذ خطاً آخر غير الذي يريده...

هذا واقع شائع موجود في عالمنا..

هو واقع غير إيجابي لأنه يدفن حرية الأطفال والشباب الراغبين أن يفجروا طاقاتهم بالأشياء التي يرغبون بها وتسعدهم.. لكنه واقع يجب أن نتعايش معه..

بالنسبة لي.. والدي كان يريد أن أدرس الهندسة كما يطمح هو لي، وحتى أعمل معه بعد أن أنهي دراستي.. في الوقت الذي كنت فيه أحب الأرقام، لذلك درست العلوم

المالية وكان غير سعيد من قراري.. في ذلك الوقت كنت لا أريد أن أعمل معه..

لكن قبل أن أباشر عملي الآخر.. ذهبت لعنده وجلست معه وشرحت له وجهة نظري، لماذا أريد أن أعمل في مكان آخر.. واستمريت بالأمر حتى رضي..

عملت بعدها بعيداً عنه عدة سنوات، الحمد لله، الأعمال كانت تكبر، وكان والدي بحاجة ناس تساعده على إدارة عمله الضخم، فقررت أن أستقيل من عملي بعد أن عملت عدة سنوات في البنوك... وهكذا اشتغلت معه...

وبعد عدة سنوات من عملي معه بدأتُ حياتي المهنية الموازية... والتي أخذت الكثير من وقتي كونها شغفي... وهي عالم الإلهام من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وعالم الدورات التي أقدمها وهو ما يحتاج لجهد وتركيز وبحث متواصل، فكنت أحياناً أجمع إجازاتي من عملي وآخذها في فترة معينة لأتمكن من القيام بهذا الأمر....

كان والدي غير مقتنع في البداية، ويخبرني دوماً بأني فاقد للتركيز في العمل وبأنني يجب أن أزيد من تركيزي في العمل حيث أن مسؤولياتي كبيرة، وكان يقول لي... يا ابني، عملنا هو حياتنا، كان ينصحني بكل ما أعرفه تماماً وأدركه تماماً...

استمعت للنصيحة وأعدت ترتيب وقتي حيث أني كنت مقتنعاً في تلك الفترة بأن تركيزي قلّ وهناك ما يجب عمله للموازنة بين ما يريده والدي وما أريده أنا..

وهكذا... بعد أن أرضيت والدي ونفذت رغباته وإرادته، بدأت بإرضاء نفسي وبدأت أعمل ما أريده ووزعت وقتي لإرضاء الطرفين..

وهنا كان مربط الفرس...

فكانت انطلاقتي الحقيقية في عالم التدريب بعد الساعة ٥ مساءً بعد العمل، وكان أجمل قرار في حياتي أن أرضي أهلي ونفسي، وجاء هذا الكتاب كنتيجة.

عندما تقرر أنت أن ترضي أهلك وبذات الوقت ترضي نفسك، أهم خطوة تقوم بها هي إدارة الوقت وتوزيع الوقت.. لأنك ممكن أن تمتهن مجالَي عمل في حياتك، وممكن أن تدمجهما في مجال واحد...

مثال والدك يريدك محامي، فتدرس المحاماة وتدرس الهندسة بناء على رغبتك..

والدك يريدك أن تدرس الهندسة.. يمكن أن تضيف رغبتك في البرمجة... أو العكس

الأفضل من هذا كله أن تتجه وتجلس مع والدك أكثرة من مرة، اثنتين.. ثلاثة أربعة خمسة، اجلس معه لعدة مرات

حتى لو وصلت لمائة جلسة نقاش... جلسات تطرح فيها الأمور بكل حب وبكل سلام وبكل شفافية، لا تترك مدخلاً للأنا أو للشيطان...

اجلس مع أهلك وصارحهم بمشاعرك.. بعض الأهل سيستمعون ويتجاوبون مباشرة وبعضهم يحتاج الوصول لقلبهم وعقلهم للكثير من الإقناع، لكن عندما تنجح... ثِق بأنهم سيقدمون لك ما تريده...

ابدأ النقاش معهم دائماً وأنت تضع نصب عينيك أنه من المستحيل أن تحزنهم، وبأن كل كلمة تتكلمها معهم هي ليساندوك ويدعموك ويرضون عن مشروعك...

وهنا أود أن أتوجه للأهل الذين لا يحبون أن يستمعوا إلى أبنائهم...

أنا أب وأتمنى أن يصبح ابني لاعب كرة قدم وأتمنى أن يصبح طياراً...

أتمنى أن يقوم بالكثير من الأمور التي كنت أطمح لأن أقوم بها ولم أستطع...

لكني أتمنى أكثر أن يقوم ابني بعمل ما يريده هو فعلياً والذي يجعله سعيداً طالما لا يقوم بمس حرية شخص آخر، هذا هو الشعور الذي يجب أن نحييه بنفسنا وبأطفالنا وبالناس من حولنا وأن يقوموا بعمل ما يريدون عمله

فعلياً لأن هذه الحياة هي حياتهم وهم المسؤولون عنها، مسؤوليتنا تقتصر على أول ١٥ أو ١٦ سنة لنوعيهم ونعلمهم ثم بعد ذلك تصبح المسؤولية هي مسؤوليتهم ويجب أن يكونوا رجالاً ونساء

قادرين أن يتحملوا هذه المسؤولية ويقوموا بعمل ما يريدونه هم ونحن نكون من خلفهم لا أن نتركهم ونقول لهم اذهبوا وأرونا ما الذي يمكنكم فعله، وهذا الشيء من الممكن أن يتسبب برد عكسي وهذا أمر ليس جيداً على الإطلاق، يجب علينا أن ندعمهم وأن نكون موجودين لأجلهم.

أتمنى أن تستمعوا لأبنائكم أكثر مما تستمعون لأي أحد آخر، لأننا مسؤولون عنهم، ومسؤولون عن هذه الذرية، وعن ماذا ستفعل في هذا الكون وفي هذه الأرض من بعدنا... كل واحد خُلق في هذه الدنيا ليعمل دوراً معيناً هو دوره، لا أن يعمل دورك أنتَ يا أب أو دورك أنتِ يا أم...

ابنكما لا يعيش ليحقق شيئاً لم تتمكنا أنتما من تحقيقه، بل هو موجود ليعمل شيئاً أراد الله سبحانه وتعالى أن يعمله هو..

اعطوا أبناءكم الحرية ليحققوا تطلعاتهم...

وأتوجه كذلك للأبناء....

في حال كان أهلكم من النوع الذي لا يقتنع ولا يسمع، حاولوا أن تكسبوا ثقتهم من خلال تمكنكم من تنفيذ أعمال أكثر بكثير مما طلبوه منكم... حاولوا أن تفوق أعمالكم توقعاتهم...

إذا طلبوا منك شيئاً اعمل عشر أضعافه، فتكسب ثقتهم ويشعروا بأنك قادر على حمل مسؤولية... وعندها ستكون سعادتك مضاعفة، فعندما تحقق هذا الأمر، سعادتك لا توصف... أنا نفسي جربتها، لكنها تتطلب جهداً وتركيزاً وتنظيماً للوقت....

آمن بنفسك وسيأتي اليوم الذي لن يكون للآخرين أي خيار سوى أن يؤمنوا معك.

سينثيا

قصص حياة الأشخاص الذين نجحوا على مر الأيام تخبرنا بأنهم لم يهتموا كثيراً للآراء التي تعاكس اتجاههم وطموحهم، هذه الآراء كان من الممكن أن تدمّر مسيرتهم....

رئيس الوزراء البريطاني السير ونستون تشرشل كان والده يعتقد بأنه بليد وغير قادر على النجاح وكسب المال

من أي عمل في المستقبل كونه رفض دراسة الرياضيات كما كان يريد والده، تشرشل كان يحب التاريخ والأدب، وفشل مرتين في اجتياز امتحان دخول المدرسة الثانوية، ثم نجح في الثالثة وواجه صعوبات كبيرة في الدراسة، في النهاية إيمانه بما يحب ودراسته للتاريخ كانت أحد الأسباب في أنه أصبح واحداً من أهم السياسيين بتاريخ بريطانيا..

ألبرت آينشتاين صاحب النظرية النسبية، وهو أحد أهم رموز العلم في التاريخ البشري، كان يتلعثم في الكلام ويطيل التفكير في الإجابة على أي سؤال، مما جعل أساتذته وزملاءه في الصفوف الدراسية يصفونه بالغباء، لقد كان متأخراً في كل دروسه ما عدا الرياضيات التي يعشقها، وكان من الصعب أن يجد فرصة عمل بعد تخرجه، وكل أصحاب الأعمال كانوا مُحبِطين له، في هذا الوقت لم يكن آنشتاين مهتماً بآرائهم إطلاقاً، بل كان يعمل على صياغة أفكاره الأولى حول نظرية النسبية والتي تعتبر أحد المنعطفات العلمية في التاريخ...

الرسام الإسباني الأشهر بابلو بيكاسو كان تقدمه في المدرسة بطيئاً لأنه كان يرفض القيام بأي عمل سوى الرسم وكان بالكاد يقرأ ويكتب عندما أخرجه والده من

المدرسة في سنه العاشرة وتخلى عنه أستاذه الخاص الذي كان يعده لدخول المرحلة الثانوية بعد أن فقد الأمل في تلقينه الحساب وبعد أن نجح بتفوق في امتحان الدخول إلى كلية الرسم والفنون، ترك الكلية لشعوره بالملل والضجر ليبدأ بدراسة الرسم دراسة خاصة في مدريد وباريس حيث كافح عدة سنوات قبل أن يضع بصماته الخالدة على الفن العالمي.

والتر إلياس المشهور بـ «والت ديزني» تم طرده من الصحيفة التي كان يعمل بها كرسّام، لأن مسؤوله وجده "قليل الخيال"، "قليل الأفكار المبشرة". انتقل لعمل آخر ثم أسس عملاً خاصاً، وبدأ برسم شخصياته وعندما قرر إطلاق مشروع مدينته أفلس "والت" عدة مرات، ورفضت مدينة آينهايم إقامة مدينته على أرضها لأنها رأت مشروعه عاجزاً عن جذب العملاء والزوار.

بيل غيتس، وُلد لعائلة ثرية تعمل في المحاماة والسياسة وفي المناصب الإدارية العليا بكبرى الشركات، وتوقع الجميع أن تكون مسيرته إمتداداً لمسيرة عائلته، لكنه خالف هذا التوقع عندما سار وراء عشقه للرياضيات والكومبيوترات والبرمجة والذي أدى به إلى أن يكون أحد أهم المؤثرين في التاريخ البشري...

هؤلاء الأشخاص لم يتركوا آراء الناس تؤثر على مسيرة حياتهم... لأنهم سمعوا نداء صوتهم الداخلي فقط...

تخيل الدنيا اليوم دون هؤلاء الأشخاص المشهورين الذين غيروا البشرية كآنشتاين وبيكاسو وديزني وبيل غيتس، كل واحد منهم في مجاله حقق إضافة هامة لن ينساها التاريخ، تخيل أن مثل هؤلاء الأشخاص سمعوا لكلام الناس وآرائهم، ولم يفجروا أحلامهم...

ضحكت فقالوا ألا تحتشم؟ بكيت فقالوا ألا تبتسم؟..
بسمتُ فقالوا يُرائي بها، عَبستُ فقالوا بدا ما كتم..
صمتُ فقالوا كليل اللسان، نطقتُ فقالوا كثير الكلام..
حلمتُ فقالوا صنيع الجبان، ولو كان مقتدراً لانتقم.. بسلت فقالوا لِطَيش به وما كان مُجترئاً لو حكم..
يقولون شذّ إن قلت لا، وإمّعة حين وافقتهم..
فأيقنت أني مهما أرِد رضى الناس لا بدّ من أن أُذَم..

الإمام الشافعي

من الممكن أن يكون عمرك حالياً ٢٠ أو ٣٠ أو ٤٠ أو ٥٠ أو حتى ٦٠ عاماً، الوقت ليس متأخراً لأن تقوم بعمل ما تريده أنت ولا تستمع للناس الآخرين، يجب أن نتعلم من هؤلاء الأطفال الذين يقومون بتنفيذ ما يريدون في الوقت الذي يختاروه هم...

لو أردت أن تكتب كتاباً قم بذلك!

لو أردت أن تتزوج، تزوج!

سافر لو أردت أن تسافر!

لو أردت أن تغير دراستك غيرها، ولو أردت أن تكون أسعد فكُن أسعد...

لكن الرجاء لا تخضع لكلام الناس....

عزيزي الموظف الذي لا تشعر بالسعادة في عملك، وتخشى أن تنتقل إلى العمل الذي تهواه خوفاً من كلام الناس، كيف تمضي وقتك بعد الساعة الخامسة؟ هل تعمل شيئاً جديداً أم أن الروتين مسيطر عليك، وأنت ضمن دائرة الراحة أو الكسل كما أحب ان أسميها؟.. تجلس بها وأنت مرتاح وفقط تلبي خوفك من كلام الناس... عليك بالبحث عن عمل عبر الإنترنت وعبر الصحف، لا تُضع وقتك بعد الساعة الخامسة بتصفح الإنترنت والموبايل في المقاهي دون هدف، بل اسع وراء البحث عن عمل يسعدك وانتقل إليه وانسَ كلام الناس...

عزيزي الطالب الذي يرغب بدراسة تخصص معين وتخجل منه وتعتبر نفسك أنك غير قادر على دراسته... هل يمكن أن تكون خجلاً من كلام الناس لأن كل من يحيطون بك من المهندسين أو المحامين أو الأطباء أو قادة

طائرات وسفن بينما أنت تهوى دراسة الفن والرسم؟

هل من الممكن أن تعلق حلمك الجميل لأنك تخشى من رأي فلان أو فلان ماذا سيقول عنك؟...

ممكن إن كان والدك يريدك مهندساً فكن مهندساً، لكن ماذا تفعل بعد أن تنهي يومك الجامعي الساعة الثالثة أو الرابعة؟ ماذا تفعل في ساعات يومك الثمانية المتبقية؟ لا تسجن نفسك لأنك تخاف من كلام فلان أو فلانة أو المجتمع...

عزيزي الزوج، ربما يكون قد حصل خلاف بينك وبين زوجتك وأخذتك العزة بالنفس، وتريد أن تردّ زوجتك لكنك لست بقادر خوفاً من كلام الناس، فأنت تخشى ما سيقوله الناس في حال أعدت زوجتك للمنزل، أنت مستعد أن تدمر بيتاً كاملاً وأسرة كاملة من أجل كلام الناس؟..

دعونا نركّز على معلومة هامة جداً، كلام الناس لا يقدم ولا يؤخر...

كلام الناس لم يكن يوماً هاماً، ولا قدّم أي فائدة...

كلام الناس سيمنعك من الوصول للذي تريده أنت إذا أصغيت له..

يجب أن تكون متأكداً من أن كلام الناس سيطالك

بكل الحالات، لذلك يجب أن تبرمج عقلك ونفسك بأنك لن تعطِه الاهتمام، فهو لا يستحق، وعليك ألا تأخذ منه إلا النقد البناء الذي يمكن أن يساعدك نحو التقدم للأفضل..فيما عدا ذلك لا تسمع له ولا تشاهده.. ما دام الأمر الذي تقوم به لا يضر بأحد ولا يخرق أي قوانين ولا يُزعّل أحداً ولا يتعدى على حرية أي أحد...

القرار قرارك...وهذا الفرق بين الإنسان السعيد الذي يستمع لنفسه وبين الإنسان التعيس الذي لا يهمه نفسه ويسمع للمجتمع ولمن حوله...

عيون الآخرين سجوننا. أفكارهم أقفاص لنا.

فرجينيا وولف

عيش حياتك أنت لا حياتهم، فأنت المهم.

**** تمرين ****

كيف تحكم على كلام الناس الذي تسمعه حول قضيتك بأنه سلبي أم إيجابي؟...

هذا التمرين لأي شخص عنده المعضلة بحياته ولا يستطيع التحرر منها والبدء بخطوات جديدة في حياته خوفاً من الفشل ومن كلام الناس...

اختر مكاناً هادئاً واجلس به...

خصص لنفسك وقتاً واجلس في مكان هادئ لوحدك دون أي أجهزة اتصال من موبايل، آي باد، أو كومبيوتر، فقط أنت وقلم وورقة...

ابدأ الآن....

الخطوة الأولى: خذ نفساً عميقاً جداً من الأنف لمدة ٤ ثوان، املأ به تدريجياً بطنك وصدرك... احبس النفس لمدة ٥ ثوان ثم أطلق النفس من فمك في ٦ ثوانٍ...

كرر عملية التنفس هذه ٧ مرات.

أنت تتنفس من أنفك بطريقة طبيعية جداً لمدة دقيقة فقط مع تركيز كامل على تنفسك...

هذا التمرين سيدخلك حالة استرخاء وطمأنينة...

الخطوة الثانية: اسأل نفسك الأسئلة التالية..

هل العمل الذي أود القيام به يرضي ربنا سبحانه وتعالى؟...

هل هذا الشيء الذي أقوم به أو التغيير الذي سأقوم به يضر أي إنسان على وجه الكرة الأرضية؟..

هل أتعدى على حرية أي شخص؟...

هل أنا أتعدى على قوانين الدولة التي أعيش بها؟..

هل يمكن أن يصاب أي شخص بالأذية؟...

إذا كان الجواب لا... أكمل التمرين...

أما إذا كان نعم فلا تكمل وغيّر الشيء الذي نويت القيام بعمله، لأن كلام الناس ورأيهم في هذه الحالة هو كلام إيجابي وليس سلبي..

مثلاً إنسان يريد أن يبدأ عملاً جديداً جوهره الإتجار بالبشر... فهذا الشيء حرام وعيب وممنوع قانونياً، وهذا الشيء ليس هو مجال حديثنا.. فنحن نتكلم عن الأهداف والطموحات والتغييرات الإيجابية لك وللمجتمع..

في أغلب الأوقات وعندما تكون قد فكرت فيما تنوي القيام به وتقرأ مثلَ هذا الكتاب ومثل هذا التمرين فإن جوابك سيكون لا.. وستكمل التمرين.

الخطوة الثالثة، اسأل نفسك..

هل هذا العمل أو التغيير الذي أنوي القيام به سيجعلني إنساناً أسعد؟...

الجواب يمكن أن يكون نعم أو لا...

الخطوة الرابعة، اسأل نفسك..

إذا نجحتُ فبالتأكيد سأكون إنساناً سعيداً جداً، لكن إذا فشلت بهذا العمل أو التغيير الذي أنوي القيام به وهو أمر وارد.. فهل ستكون نهاية المطاف أم سأبقى مصراً على

تحقيقه؟...

الخطوة الخامسة، اسأل نفسك..

هل أنا مستعد أن أثق بربي ومن ثم بنفسي؟ وهل أنا مستعد ألّا أسمع لكلام الناس سواء نجحت أو فشلت؟..

الخطوة السادسة، اسأل نفسك..

أهلي، الناس الذين تعبوا على تربيتي... هل سيكونون راضين أم سيغضبون لأني لم أحقق حلمهم؟

الخطوة السابعة، اسأل نفسك..

هل أنا جاهز لأخصص وقتاً لهذا التغيير؟ وتحقيق حلمي وحلم أهلي في الوقت ذاته أم أنه يجب أن أخصص المزيد من الوقت لأقنعهم بفكرتي؟.. وهل أنا جاهز لأنظم وقتي تنظيماً رائعاً وممتازاً حتى أستطيع أن أحقق طموحي وطموح أهلي في الوقت ذاته...

هذه الأسئلة الغرض منها أن تعرف أين تقف أنتَ من حلمك وطموحك أو التغيير..

هذه الإجابات على الأسئلة هي ما سيحدد إن كنت ستقوم بهذا التغيير وأن تغلق آذانك ولا تسمع لأي مُحبطات أم أنك ستبقى مكانك لأنك تائه كونك لا تعرف إن كان كلام الناس صحيحاً أم خاطئاً...

الغرض من هذا التمرين هو أن تستوعب أن تكون

نفسك، وأنّ كلام الناس ممكن أن يكون سلبياً رغم أنك تقوم بعمل يرضي ربك وأهلك، ويرضيك أنت، ويسعدك أنت، ومع ذلك لا يزال كلام الناس سلبياً...

هنا القرار يكون قرارك...

هل أنت مستعد لتدمير كل أحلامك لأن فلاناً تكلم هكذا؟... أو فلان قال هكذا... أو فلان لم يعجبه ما تقوم به..

بعد أن تنهي هذا التمرين صلِّ ركعتين استخارة لوجه الله تعالى..

اطلب منه أن يكون معك ويقودك للأحسن ويسخّر لك ما يساعدك لإنجاز ما تنوي القيام به...

امشِ في الموضوع ولا تسمع كلام الناس... أبداً...

عليك أن تثق بنفسك وربك وتتوكل على الله.. ولأن الرسول عليه الصلاة والسلام قال حديثاً رائعاً «كل ميسرة لما خلق له»

توكل على الله... كن نفسك... كن أنت
كن مع الله ولا تبالي...

الحمد لله رب العالمين

خاتمة هذا الكتاب

اللهم لك الحمد...
اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك، وعظيم سلطانك، على كل نعمة وفضل ورزق أنعمت بها عليّ أو على أهلي أو على أي من خلقك، منذ أن خلقتَ هذا الكون وإلى يوم القيامة، عدد خلقك، ورضى نفسك، وزنة عرشك، ومداد كلماتك...
لم أتخيل في يوم من الأيام أن أكتب خواطر معينة لتُقدم فائدة لإنسان...
أو أن أكتب أفكاراً معينة أُلهم بها إنساناً...

ولم أتخيل في يوم من الأيام أن أتمكن من رسم ابتسامة على وجه إنسان لم أقابله....

فأرجو من الله سبحانه وتعالى أن أكون قد أثرت في حياتك إيجابياً من خلال هذا الكتاب ولو بشعرة ...

وأرجو من الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا الكتاب قد لمس روحك، وأرجو أن يكون قد لمس فطرتك...

وأن تكون قد وصلت لفكرة هامة جداً وهي أن الفطرة الجميلة الموجودة في داخلك لا تفنى ولا تختفي ولكنها من الممكن أن تكون سجينة أو مختبئة...

لكن مع عمليات بحث خفيفة عنها، وإزالة بسيطة للتراكمات من حولها ومن فوقها... ستعود لتتلألأ وستشع تماماً مثل الجوهرة الثمينة... فهذه الفطرة والروح تبقى في داخلنا حتى آخر يوم لنا على وجه الكرة الأرضية قبل أن ترجع روحنا لربها ومالكها...

استغل فطرتك واستعملها...

استعملها لصالحك، استعملها لقوتك، استعملها

لنفسك، استعملها لأهلك، لمجتمعك، لبلدك ولأي شيء أنت تريده...
يقول الله تعالى: «وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ»...
فالله تعالى كريم، وكل شيء موجود في هذه الدنيا مُسخر لك، ربنا سبحانه وتعالى أوجده لك لكي تكون سعيداً في الدنيا والآخرة وأنت على الفطرة السليمة بإذن الله..
بالتأكيد الإنسان عنده فطرات كثيرة، أكثر من هذه الفطرات السبع التي ذكرتها، وحتى هذه الفطرات السبع يمكن تجزئتها أو جمعها، فيمكن أن تكون فطرة واحدة، اثنتان، ثلاثة، مائة، ألف.... أهمية الموضوع ليس بعددها، ولكن بفهم هذه الفطرات والتركيز على مقدار قوتها...
لو ركزت في تفكيرك على الفطرات السبع التي جاءت في هذا الكتاب في كل موقف يحدث معك في حياتك...
لو ركزت على هذه الفطرات عندما لا تملك أي خيار آخر...

لو ركزت عليها عندما ينبغي عليك أن تسأل وتفهم وأن تكون فضولياً...
لو ركزت عليها عندما يكون الحل لمشكلتك أن تتفكر وتتأمل لتستطيع أن تبدع...
لو ركزت عليها عندما يجب أن تصغر عقلك وتتسامح مع الناس...
لو ركزت عليها عندما تكون أنت كل ما تحتاجه، فأنتَ / أنتِ لست بحاجة أحد آخر باستثناء خالقك سبحانه وتعالى فهو معك...
لو ركزت عليها في كل المواقف التي تحدث لك والتي تتسبب لك بالضيق أو الزعل، فأنت مصدر السعادة لنفسك...
لو ركزت عليها في كل مرة تسمع كلاماً لا يرضيك...
ولو ركزت على فطرتك في كل ما سبق ستدرك أن هذه الحياة التي تعيشها هي حياتك أنت، وستدرك أن الله سبحانه وتعالى خلقك أنت بشكل مختلف عن كل إنسان، وبظروف مختلفة عن كل إنسان من أجل أن يكون هناك تكامل في هذه الحياة وتكاتف...

يقول الله تعالى: **(وَلَو شاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النّاسَ أُمَّةً واحِدَةً وَلا يَزالونَ مُختَلِفينَ)**

لنبدأ معاً، خطوة خطوة، هدف هدف، قرار قرار، حتى نصل لرسالة السلام من رب السلام...

«إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ»

أنت التغيير... فطرتك هي قوتك

وفقني ووفقكم الله تعالى...
لا تنسوني من صالح دعائكم...

أخوكم، تلميذكم، محبكم
معتز مشعل

نبذة عن الكاتب

معتز مشعل هو استراتيجي تطوير الأعمال وتنمية الذات وصاحب سلسلة من برامج وفعاليات تطوير الذات

التي تُعقد في العديد من البلدان العربية وتدرب آلاف من الناس.

ولد معتز في عام ١٩٨٣ لأسرة فلسطينية تنحدر من مدينة رام الله ونشأ في مدينة أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة، حصل على شهادة بكالوريوس العلوم المالية من الجامعة الأميركية بالشارقة، ثم توجه للعمل في المجال المصرفي والاستثمار لعدة سنوات ومن ثم انتقل للعمل في القطاع الخاص حتى شغل منصب المدير التنفيذي لشركة البركة القابضة التي تمتلك عدد كبير من الشركات في قطاعات مختلفة وأصبح مسؤولاً عن أكثر من ٨٠٠٠ موظف، وبالتزامن مع منصبه هذا ومن حبه للتعلم والمعرفة ورغبته الشديدة لمساعدة نفسه ومن حوله للتطور والتغيّر للأفضل حصل معتز على شهادة الماستر - الممارس المتقدم في البرمجة اللغوية العصبية NLP Practitioner Master وشهادة الدبلوم في المشورة والتوجيه counseling of Diploma.

معتز ريادي أعمال وشريك مؤسس لعدة شركات ناشئة في مجال التكنولوجيا والبرمجيات والإعلام، أب لثلاثة أطفال رائعين، الرياضة أسلوب حياته وكرة القدم لها الحصة الأكبر، يعشق الألعاب الالكترونية، ناشط على

مواقع التواصل الاجتماعي سعياً منه لتقديم محتوى هادف تحفيزي وعملي.

رؤية معتز ونجاحاته في الجوانب المهنية والعملية والشخصية والرياضية، ومبادراته الاجتماعية من خلال فعاليته التي يجول بها العالم العربي وإطلاقه لبرامج تحفيزية على قنوات التواصل الاجتماعي جعلته ضيفاً في العديد من الجامعات والجهات الحكومية والمحطات التلفزيونية الفضائية والصحف في الوطن العربي.

فضوله وحبّه للإبداع ولكل ما هو جديد، عشقه للتحدي والتغيير، جعلته مميزاً في طريقه لتحقيق هدفه الأسمى في أن يترك بصمته في كل شاب وشابة يتمكن من الوصول إليهم خلال مسيرة حياته.

com.moatazmashal.www

فهرس المحتويات